

PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU PSYCHOSOMATIKA

České Budějovice

ročník 2024/ 2025 (6 víkendů) + ročník 2025/ 2026 (5 víkendů)

Celkem 143 výukových hodin, 5 výukových bloků

Sobota 10:00 – 18:00, neděle 9:00 – 16:00 hodin

v poledne hodinová pauza na oběd

1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 26 hodin

PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a spokojeného života – 13 hodin

Lektoruje: Prim. Mgr. Rostislav Homola B.Th.

- hvězdy, které nás v životě vedou, aneb sen o velké zemi
- kdyby Abraham Maslow tušil...
- návrat do období lásky, aneb k jádru šťastného a smysluplného života
- návrat do období zdraví, aneb Masarykův gram prevence
- nový začátek
- jak se rodí motýli

VĚDOMÁ KOMUNIKACE

Lektoruje: Ing. Martin Janouch - 13 hodin

Vítejte ve světě komunikace plném barev, rytmů a záhad! Náš seminář prolne jedinečným mixem moderního vědeckého poznání o komunikaci s lahodnou dávkou duchovní moudrosti. Připravte se na pestrý tanec myšlenek, emocí a inspirace, který vás provede zákoutími toho, jak lépe porozumět sobě i druhým.

Co na vás čeká:

Komunikace na high-tech úrovni: Rozkryjeme tajemství efektivní komunikace, použijeme moderní techniky a nástroje pro vytvoření silných vztahů a porozumění. Tady nebudeme hovořit jen o poslechu, ale o opravdovém naslouchání, které změní váš pohled na svět.

Duchovní kořeny, moderní výhonky: Seznámíme se s duchovními principy jako je vnitřní klid, empatie a uvědomění si přítomné chvíle a zjistíme, jak se tato zkušenost může stát vášní a palčivým nástrojem pro zlepšení komunikace.

Tanec slov a těla: Připravte se na divoký mix slov, pohybů a emocí! Budeme zkoumat tajemství neverbální komunikace a naučíme se vyjadřovat sebe sama jasně a přirozeně, jako bychom tancovali na pódiu.

Praktické cvičení s špetkou zábavy: Kurz nebude jen o nudných přednáškách a teoriích. Zažijeme spoustu praktických her, cvičení a interaktivních diskusí, abychom se stali opravdovými mistry komunikace.

2. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin

VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ

aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ – 13 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová

- výživové poradenství z hlediska příčinných souvislostí
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a tělesná váha
- prevence a léčba nadváhy
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- duše a pohyb

LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM - 13 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová

- diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů, resp. orgánových soustav
- poznání oslabení či zatížení orgánů po fyzické i psychické stránce
- léčba STRAVOU – strava, která pomáhá jednotlivé nerovnováhy léčit a potraviny, které je třeba vyloučit

- léčba ŽIVOTEM - orgány propojíme s emocemi a duchovním pozadím. Jaké přístupy určité orgány posilují, a které naopak oslabují.

Smyslem celého víkendu je, aby posluchači uměli u sebe, svých blízkých a klientů rozeznat tendence k oslabení některého z orgánů nebo již samotné oslabení orgánu - to ještě před tím, než vznikne nemoc samotná. Ukážeme vám, že vhodnou stravou a radou (co v životě udělat lépe) můžete přispět k tomu, aby nemoc nepropukla.

3. výukový blok – PSYCHOSOMATIKA - celkem 52 hodin

CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE? – 13 hodin

Lektoruje: MUDr. Tomáš Lehenhart

- co skutečně uzdravuje?
- komplexní léčba onkologicky nemocného pacienta prostředky přírodní medicíny
- komplexní léčba pacienta s depresí prostředky přírodní medicíny
- pojetí zdravé výživy
- očkování
- autopatie
- akutní homeopatie
- mnoho dalších informací z praxe uznávaného lékaře celostní léčby

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ – 13 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová

- etika a její principy
- nemoc a její příčiny
- jak uzdravit duši i tělo

CESTA KE ZDRAVÉMU SEBEVĚDOMÍ – 13 hodin

- **praktický a prožitkový seminář s použitím metod: přednášky, dramaterapie, arteterapie, rozhovorů**

Lektoruje: PhDr. Anežka Janátová

- Může člověk vlastním postojem ovlivnit složité situace svého života nebo je jen musí trpně prožívat?

- Je nějaká souvislost mezi vlastním postojem vůči životu a událostmi vlastního životního příběhu?
- Jak veliký vliv na osobnost může mít rodina, do níž se člověk narodil?
- Jak dalece může vlastní životní příběh ovlivnit škola a její učitelé?
- Je člověk tvůrcem vlastního osudu nebo jen jeho trpným divákem či hercem?

PROČ ODPOUŠTĚT A JAK TO UDĚLAT?

Lektorují: Ing. Petr a Martina Mihulkovi – 7 hodin

Na semináři se nejdříve seznámíte se zákonitostmi toho, proč reagujeme určitým, sobě vlastním způsobem, na události, které se dějí ... například něčí jednání nás bolestivě zasáhne nebo naštvě, zatímco jiný člověk si jej ani nevšimne. Prohloubíte si poznání mechanismu projekce, který podvědomě používáme jako „pojistný ventil“ naší psychiky, a naučíte se jej vnímat i jako zdroj informací o sobě.

Dále se obeznámíte s tím, proč lze naše vnitřní i vnější reakce, tedy například to, že nás zasahuje něčí jednání, relativně snadno změnit tak, že za to danému člověku nebo sobě odpustíme. Osvojíte si pět základních fází odpuštění, které jsou předpokladem toho, aby k odpuštění došlo „uvnitř“ a nejen v hlavě. Získáte tak dovednost odpuštění, která patří k důležitým milníkům na cestě osobního růstu.

V praktické části se naučíte používat vybrané praktické pomůcky a postupy odpuštění pro každodenní použití.

Na závěr spolu prožijeme příjemný a osvobozující rituál odpuštění, který má kořeny u dávných obyvatel Severní Ameriky.

- objasníte si, jak tento proces funguje a jak působí na vaši energii
- zjistíte, proč je odpuštění opravdovým klíčem k našemu osvobození
- dozvíte se, jak při původní ceremonii postupovali původní obyvatelé Severní Ameriky
- projdete osvobozujícím procesem a zcela diskrétně odložíte své hlavní životní zátěže
- procítíte hluboké ulehčení i nově nabytou vnitřní rovnováhu a sílu
- vyjasníte si jak dále postupovat v případě, že máte hlubší životní témata

CO UKRÝVÁ NÁŠ STÍN? – 6 hodin

Lektorují: Ing. Petr a Martina Mihulkovi

Úvodem se seznámíte s tím, co švýcarský psycholog C. G. Jung nazval stínem: Stín je to, co v sobě nechceme nebo nedokážeme vidět, a sami před sebou i před

okolním světem to popíráme. Pro příklady netřeba chodit daleko: Pravděpodobně každý máme vnitřního kritika, který nám do omrzení dává najevo, jací bychom měli být oproti tomu, jací jsme, a ve „spolupráci“ s vnitřním sabotérem nám ztěžuje život. Mnohdy v sobě neseme pocity viny za něco, co jsme udělali nebo naopak neudělali, nebo studu z toho, jací jsme nebo nejsme.

Dále se obeznámíte s tím, proč náš vnitřní stín nejen působí na naše vnímání sebe sama, ale také výrazně ovlivňuje to, jak vnímáme jednání našeho okolí. Naučíte se rozeznat různé skryté aspekty své osobnosti a osvojíte si pět základních fází účinného sobě-odpuštění a sebezpřijetí.

V praktické části se naučíte používat vybrané praktické pomůcky a postupy sobě-odpuštění a sebezpřijetí pro každodenní použití. Na závěr spolu prožijeme příjemný a osvobozující rituál světla a tmy.

4. výukový blok – JEMNĚHMOTNÉ LÉČENÍ TĚLA A DUŠE – 26 hodin

BIOCHEMICKÉ SOLI Dr. SCHÜSSLERA – registrovaný homeopatický lék
Lektoruje: Mgr. Zuzana Sommer – 13 hodin

- Dr. Schüssler – cesta k jednoduché metodě léčení pro tělo i duši
- soli Dr. Schüsslera – detoxikace, prevence a léčba mnoha zdravotních problémů
- systém biochemických solí Dr. Schüsslera
- přehled jednotlivých Schüsslerových solí a k nim odpovídající Bachovy esence, vzájemná propojenost, účinnost a jednoduchost
- vyzkoušení použití solí Dr. Schüsslera přes krémy
- projevy nedostatku minerálů na obličeji a těle
- praktické příklady a studie
- otázky a odpovědi

KVĚTOVÉ ESENCE dr. BACHA
Lektoruje: Jaroslava Olžbutová – 13 hodin

Bachovy květové esence je ucelený systém z 38 květových esencí podle Dr. Edwarda Bacha. Jsou vyrobeny speciální metodou z planě rostoucích stromů a bylin.

Jemně jako tající sníh rozpouští v našem energetickém poli bloky, emoce a rány, které jsme během života obdržely. Svým působením nás vytahují do vyšších vibrací a znovu otevírají přirozený tok energie. Tím se automaticky obnovuje naše životní síla, emoce se utišují a zažíváme radost z bytí.

Co se dozvíte:

- jak Bachovy esence působí
- seznámení s jednotlivými esencemi (38 esencí)
- zařazení do skupin dle psychických stavů nebo povahových rysů
- jak esence používat
- jak určíme potřebné esence na daný problém
- praktická práce s Bachovými esencemi

5. výukový blok – DIAGNOSTICKÉ A TERAPEUTICKÉ METODY / celkem 13 hodin

EFT – technika emoční svobody – 7 hodin

Alice Bláhová

- nástroj změny a uvolnění negativních emocí, zkušeností, přesvědčení, navyklých vzorců myšlení a chování
- pomoc u závislostí, fyzických i psychických onemocnění

EFT je psychologickou formou akupunktury založené na objevu, že příčinou všech negativních emocí je porucha v tělesném energetickém systému. Řadí se mezi světově uznávané techniky energetické psychologie.

- poťukávání na meridiánové body, nalezení příčin problémů
- rychlé odbourání stresu, technika metafory, technika filmu, Simple EFT
- použití na jakýkoli problém

EFT a SEBEVĚDOMÍ – 6 hodin

Alice Bláhová

- pochopení JAK VZNIKÁ problém se sebevědomím podle novodobé psychologie (NLP, Energetická psychologie)
- největší destrukce sebevědomí – individuální rozbor a neutralizace u každého studenta

- sebesabotáž, podvědomé programy - jak vznikají, fungují a jak je lze měnit
- praktické postupy pro změnu k lepšímu sebevědomí
- Jak se k sobě chovám? - uvědomění si souvislostí vlastního sebevědomí s hojností v životě - láska, peníze, vztahy, pracovní úspěchy...atd.
- proč pozitivní myšlení a afirmace nefungují a někdy dokonce škodí
- skutečné odpuštění sobě i druhým na všech úrovních
- přijetí všech svých částí - abyste se měli rádi a byli sami sebou
- jak si sám pomoci i po kurzu doma