

Workshop sa bude konať  
**v Trenčíne**  
(miesto upresníme  
prihláseným)

v pi-so  
**17.-18.2.2017**  
od 9,00 do 18,00 hod.

**Prihlasovanie:**  
na e-mailovej adrese  
SIPE do 31.1.2017

**Poplatok za workshop:**  
90 Eur

Keď dostanete potvrdenie o  
prijatí, prosím, uhrad'te  
obratom na č.ú. v

Slovenskej sporiteľni  
IBAN:  
SK2409000000005076509121

Ak potrebujete faktúru,  
prosím, vopred pošlite  
fakturačné údaje.

**SKP kredity**  
vybavujeme.

**Počet účastníkov** je  
obmedzený na 10 ľudí.

[www.emdr-sipe.sk](http://www.emdr-sipe.sk)

E-mail:  
[sipe.info@gmail.com](mailto:sipe.info@gmail.com)  
Tel.: Hana Vojtová  
0915 663839

## 2-dňový Workshop Budhistické inšpirácie pre psychoterapiu

Workshop povedie  
**Mgr. Hana Vojtová**

Budhizmus sa niekedy definuje ako veda o mysli. V tibetštine sa používa pre budhistov výraz, ktorý znamená: tí, ktorí sa dívajú/hľadajú vo vnútri. Intenzívny výskum mozgu v posledných desaťročiach v podstate potvrdzuje introspektívne poznanie generácií meditujúcich. Je možné tým, čomu a ako venujeme pozornosť, meniť svoj mozog a tak budovať svoje porozumenie i šťastie.

Budhistická tradícia je bohatá na metódy práce s myslou. Je zdrojom dnes známeho tzv. plného uvedomovania (mindfulness), ale aj mnohých iných spôsobov zmierňovania utrpenia a rozvíjania vnútorných kapacít. Môžeme sa inšpirovať, ako pracovať s ťažko ovplyvniteľnými zvykovými vzorcami, s postojmi, ktoré vedú k šťastiu a vyrovnanosti, ako aj s emóciami, ktoré vedú k nepokoju a prehlbovaniu a opakovaniu utrpenia. Kultivácia múdrosti a súcitu predstavuje hlavnú os ľudského rastu.

Cieľom workshopu je ukázať, ako môžeme praktickú múdrosť budhizmu uplatniť v psychoterapeutickej práci i vlastnom živote. Účastníci budú mať možnosť tiež zažiť krátke meditatívne cvičenia a zoznámiť sa s dostupnými knižnými a i. zdrojmi, využitelnými v psychoterapeutickej práci.

Workshop je určený  
psychológom,  
psychoterapeutom,  
psychiatrom a iným záujemcom  
z pomáhajúcich profesií.

