

# WYBRANE ELEMENTY PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ PRACY Z CIAŁEM DLA FIZJOTERAPEUTÓW – 2 dni

## Harmonogram

### 13 godzin zegarowych

#### DZIEŃ 1

9:30 - 13:00 Jak dbać o siebie pracując z ludźmi?

- podstawy teoretyczne stresu oraz traumy w świetle teorii poliwalgalnej
- najczęstsze przyczyny i objawy wypalenia zawodowego w pracy z ludźmi
- samoregulacja i felt sense jako podstawowe narzędzia prewencji
- ustanawianie granic w relacjach i zjawisko psychologicznego przeniesienia

13:00 - 14:00 Przerwa obiadowa

14:00 - 17:00 Gruntowanie – czyli po co i jak ściągnąć pacjenta na ziemię?

- następstwa psychologiczne ustanowienia właściwego kontaktu z ziemią
- grawitacja i zespoły bólowe związane ze stresem
- trudności w ugruntowaniu i ich potencjalne informacje diagnostyczne
- ćwiczenia rozwijające i podtrzymujące uczucie zakorzenienia

#### DZIEŃ 2

9:30 - 13:00 Tradycyjne modele struktur charakteru widocznych w ciele (Reich, Lowen, Keleman) w świetle współczesnych badań neurorozwojowych.

- mapy emocjonalne – psychodynamiczny model rozwojowy a badania Marianne Bentzen
- mechanizmy obronne w ciele - „zbroja charakteru”
- gdy obrona zaczyna być problemem – blokady somatyczne i fizjologiczne
- ćwiczenia badań palpacyjnych wybranych struktur charakteru

13:00 - 14:00 Przerwa obiadowa

14:00 - 17:00 Ćwiczenie umiejętności przesiewowych prób diagnostycznych

- biologiczne sprzężenia zwrotne na przykładzie *progresywnej relaksacji* mięśni *Jacobsona*
- wzorce oddechowe i ich wpływ na aktywację układu nerwowego
- wprowadzenie do koncepcji kontenerowania pobudzenia układu nerwowego
- skala aktywacji układu nerwowego według modelu SIBAM Petera Levina