

Názov projektu:

Certifikovaný špecializačný študijný program pre pracovnú činnosť psychoterapie v zmysle oznámenia MZD č. 237/2006 Z.z. a výnosu z 12. apríla 2006 č. 04765/2006-SL, ktorým sa ustanovujú vzorové špecializačné študijné programy a vzorové certifikačné študijné programy.

Modul:

Vzdelávanie a výcvik v relaxačnej a symbolickej psychoterapii

Realizátor:

Slovenská psychoterapeutická spoločnosť, P.O. Box 21, 911 01 Trenčín -právnická osoba, nezisková organizácia

Vzdelávanie a výcvik vykonáva:

Inštitút pre výcvik v relaxačnej a symbolickej psychoterapii, Garbiarska 11, 040 01 Košice – nezisková organizácia

Cieľ projektu:

v súlade so základným projektom SPS

Odborný garant:

v súlade so základným projektom

zodpovedný za dodržanie štruktúry:

Inštitút pre výcvik v relaxačnej a symbolickej psychoterapii, PhDr. Z. Novosadová

Opis modulu:

Odbor:

certifikovaná pracovná činnosť – psychoterapia V súlade so základným projektom

Organizátor modulu:

Inštitút pre výcvik v relaxačnej a symbolickej psychoterapii

Miesto konania:

Psychiatrická klinika, Fakultná nemocnica L. Pasteura, 040 01 Košice

Charakteristika:

modul – vzdelávanie a výcvik v relaxačnej a symbolickej psychoterapii

Základné charakteristiky modulu projektu sú v súlade so základným projektom.

Predkladáme na posúdenie 3 výcvikové programy, ktoré vzájomne súvisia a v niektorých častiach na seba nadväzujú:

100 hodinový, základný, výcvik relaxačno –symbolickej psychoterapie

60 hodinový výcvik pre deti

4-ročný dlhodobý výcvik v symbolicko - meditačnej psychoterapii

Charakteristika modulu vzdelávania a výcviku v relaxačnej, detskej relaxačnej a symbolicko-meditačnej psychoterapie:

Charakteristika relaxačnej, detskej relaxačnej a symbolicko – meditačnej psychoterapie: Relaxácia pomáha udržať a znovu nadobudnúť samoregulačnú schopnosť človeka, pomocou ktorej sa otvára cesta k vytvoreniu fyzickej, psychickej a duchovnej jednoty a harmónie. Ako samostatná psychoterapeutická metóda je aktívnym, intenzívnym a cieľným postupom. Je aplikovateľná samostatne, ale aj v kombinácii s inými psychoterapeutickými metódami, buď ako prípravná psychoterapeutická metóda, alebo na prehĺbenie iného druhu psychoterapie. Je použiteľná v klinickej a poradenskej praxi.

Klinicky sa úspešne aplikuje u psychosomatických ochorení, neurotických ťažkostí a na zmiernenie úzkosti.

Východiskom tejto formy relaxačnej psychoterapie je Schultzov autogénny tréning. Osvojenie šiestich základných cvičení je rozložené do 12-15 sedení v priebehu 3-4 mesiacov, ktoré sú obohatené metódou Jungovej amplifikácie. Spracovanie zážitkov sa opiera o dynamickú teóriu osobnosti, o symbolické významy tela a jeho jednotlivých častí. Výcvik v relaxačno – symbolickej psychoterapii pozostáva zo 100 výcvikových hodín:

zážitok na sebe 30 hodín

teória 30 hodín

supervízia 40 hodín

Detská forma relaxácie

Keďže symbolického obrazného myslenia je schopné už aj dieťa, aby dokázalo porovnávať veci, musí byť jedna vlastnosť vyjadrená vo svojej extrémnej podobe a odkazovať na inú vlastnosť tak isto v extrémnej podobe. Možnosti takéhoto identifikácie ponúka rozprávka. Okrem toho jej priebeh, stavba a samotný priebeh počúvania rozprávky má mnoho spoločných znakov s priebehom relaxácie. Ich vzájomné prepojenie má svoje opodstatnenie aj v tom, že nácvik relaxácie je sled opakovania tých istých slovných zvrátov, tak ako je to v rozprávke. Tým, že prepájame emocionálne faktory s viacgeneračnými metapříbehmi rozprávok, znásobujeme účinnosť relaxácie. Rozprávka chrlí zo seba možnosti stotožnenia. Podľa toho, akej témy sa týka nácvik relaxácie, používame rôzne rozprávky.

Táto modifikácia sa aplikuje u detí od 4 rokov.

Teória: 20 hodín

Zážitok na sebe: 20 hodín

Supervízia: 20 hodín

Výcvik symbolicko - meditačnej psychoterapie.

Meditácia (lat.: premýšľanie, rozjímanie, uvažovanie) je psychická operácia, vizualizácia myšlienky, predstavy, ktorá sa dotýka vnútorného prežívania človeka, konkrétne: "aké odozvy dáva naše vnútro na myšlienku, podnet, aké odpovede nachádzame vo svojom vnútri?"

Prvým krokom je dosiahnutie, navodenie mentálneho ticha (vnútorné nastavenie, „vyprázdnenie“), ktoré sa dosahuje relaxáciou;

Druhým je upriamanie pozornosti na jediný obsah, ktorý má byť prostredníctvom inštrukcie prijatý a následne spracovaný.

Tretím krokom je integrácia vnútorných odpovedí (túžba, pocit, myšlienka, obraz a pod.) do jedného obrazu a ich verbálno - pojmové vyjadrenie.

Meditácia primárne pracuje s vnútornými obrazmi, ktoré vznikajú spontánne (v relaxovanom stave) a autogénne. Meditácie sú psychické operácie, prebiehajúce na úrovni zmyslových obrazov, ktoré sú symbolmi a ich prostredníctvom vyvolanými vizualizovanými predstavami. Obrazy môžu mať charakter fantázie, reprodukcie minulých zážitkov, anticipačnej fantázie alebo podobu denného snenia. Tieto symboly sú vyjadrené v symboloch, ktoré sú nositeľmi viacúrovňového významu.

Metóda je použiteľná v oblasti poradenskej a klinickej psychológie u jedincov, ktorí trpia zvýšeným intrapsychickým napätím, zníženou frustračnou toleranciou, poruchami spánku, nadmernou únavou, poruchami sociability a u jedincov so psychosomatickými príznakmi. Metóda je aplikovateľná aj uzdravých jedincov, kde prispieva k rozvoju osobnosti, k zvýšeniu kreativity.

Relaxačno - symbolicko - meditatívna psychoterapia prebieha v uzavretom psychickom priestore (terapeutický vzťah, terapeutické prostredie) prostredníctvom psychického spracovávanía zážitkov a prežívania, pomocou prakticky a teoreticky pripraveného psychoterapeuta. Výcvik tak v praktickej ako aj v teoretickej časti je pokračovaním relaxačno - symbolického výcviku a pozostáva zo štyroch vzájomne súvisiacich a na seba nadväzujúcich častí:

- jednoduché základné symboly (archetypy J.C. Junga)
- komplexné obrazové zážitky (cesty, vzťah k vonkajšiemu prostrediu)
- poznávanie vlastného vnútorného zážitkového sveta
- filozofické múdrosti, príslovia, porekadlá, citáty z poézie a pod.

Do výcviku symbolicko – meditačnej psychoterapie môže byť zaradený iba ten, kto absolvoval 100 hodinový výcvik v relaxačno-symbolickej terapii, a to 30 hodín teórie, 30 hodín zážitkov na sebe a 40 hodín supervízie.

Do výcviku detskej relaxačnej psychoterapie môže byť zaradený ten, kto absolvoval 100 hodinový výcvik relaxačnej psychoterapie. Detská forma pozostáva z 20 hodín teórie, 20 hodín zážitkov na sebe a 20 hodín supervízie. Výcvik meditácie pozostáva v priebehu 4 rokov: vid' nižšie

Výber uchádzačov:

do výcviku sa zaraďujú uchádzači v súlade so základným projektom. Po preverení odbornej vzdelanosti sa uskutoční vstúpny rozhovor s uchádzačom.

Rozsah teoretických vedomostí:

- modul rozvíja rozsah uvedený v základnom projekte o naslednové:
- Teória pre detskú relaxáciu
- Význam symbolov v ontogenéze dieťaťa
- Rozprávky ako metapříbehy napomáhajúce zvláštny druh prežívania
- Využitie rozprávky v psychoterapii
- Podobnosť medzi rozprávkami a psychoterapiou
- Úloha rozprávky v živote dieťaťa
- Využitie symbolov ako výhľadových asociácií v relaxácii detí
- Indikácia a kontraindikácia relaxácie
- Úvodný rozhovor
- Relaxácia a rodinná situácia dieťaťa
- Relaxácia v rodine, domáce podmienky
- Možnosti uplatnenia relaxácie v rôznom vývinovom období dieťaťa
- Dohoda, plánovanie cieľov
- Očakávania rodiča a dieťaťa
- Spôsoby zaznamenávania zážitkov dieťaťom a rodičom
- Plánovanie priebehu terapie
- Domáce cvičenie dieťaťa, priestorové a časové možnosti
- Prekonanie prekážok
- Rodinní príslušníci a relaxácia
- Matka v role koterapeutky
- Premeny, zmeny
- Ukončenie relaxácie

Skupinová relaxácia detí- zloženie skupiny
Ako relaxovať s deťmi v materskej škole?
Školopovinné deti a relaxácia
Vývinové teórie človeka

Teória pre symbolicko-meditačnú psychoterapiu

1.rok

Ontogenéza psychiky – súvis s hlbinnou orientovanou psychoterapiou.
Teória psychopatológie
Zmenené stavy vedomia
Nevedomie
Pojem meditácie
Podmienky meditácie
Význam meditácie
Meditácia a vôľa
Meditácia ako prostriedok psychoterapie
Poznávanie nevedomia pomocou symbolov
Čím vplyva meditácia na osobnosť človeka?

2.rok

Terapeutický rámec, jeho osobitosti a optimálne podmienky v meditačnej psychoterapii
Indikácie meditačnej psychoterapie
Úvodný rozhovor
Určenie terapeutického cieľa, jeho úrovne a ciele
Psychoterapeutická zmluva
Časový a priestorový rámec meditácie a ich vplyv na priebeh terapie
Vyžitie Jungových archetypov ako podnetových stimulov za účelom dosiahnutia určitej zmeny
Poznávanie seba a svojho okolia
Nachádzanie vzťahovej a príčinnej súvislosti v minulosti
Plánovanie budúcnosti, integrácia osobnosti , hľadanie prameňov
Aké hĺbky a výšiny je možné dosiahnuť meditáciou?
Symboly vývinových štádií osobnosti
Spôsob aplikácie individuálnej a skupinovej meditácie

3.rok

Objektné vzťahy a meditácia
Kongruentnosť a komplementárnosť meditačných obrazov ako prenosový fenomén
Transcendentálna meditácia
Spracovanie a analýza meditačných obrazov
Bolesť a meditácia
Metapríbehy v moderných literárnych dielach
Zdroje sily a získanie energie pomocou psychoterapie
Symbolika vybraných meditačných obrazov
Terapeutický rámec, jeho osobitosti a optimálne podmienky v meditačnej psychoterapii
Indikácie meditačnej psychoterapie

4.rok

Teória zmeny

Psychoterapeutické prístupy Gestalt Terapie Psychoterapeutické prístupy rodinnej terapie Psychoterapeutické prístupy hlbino-psychologickej terapie Sociálne otázky vo vzťahu k psychoterapii

Supervízia

- je zhodné so základným projektom vzdelávania a výcviku.

Obsah a rozsah praktických zručností a skúseností:

zhodné so základným projektom vzdelávania a výcviku.

Organizačná forma:

Organizátor modulu:

Inštitút pre výcvik v relaxačnej a symbolickej psychoterapii

Miesto konania:

Psychiatrická klinika, Fakultná nemocnica L. Pasteura, 040 01 Košice

Lektori:

pre teoretickú časť:

h.doc.prim.MUDr. Jozef Hašto, PhD.

prof.PhDr. Anton Heretik, PhD.

pre praktickú časť:

PhDr.Zuzana Novosadová

PhDr.Katarína Hadasová

PhDr.Katarína Kubašovská

Mgr.Gabriela Linhardtová

Mgr.Eva Fazekasová

PhDr.Peter Zeľo

Zodpovedný:

Za teoretickú časť:

h.doc.prim.MUDr. Jozef Hašto, PhD.

prof.PhDr. Anton Heretik, PhD.

Za praktickú časť:

PhDr. Z. Novosadová,

MUDr. J. Vránová

Časový harmonogram:

Úvod: výcvik v relaxačno symbolickej psychoterapii:

Zážitok na sebe (30hod.) (100hodín v nultom roku)

Teória (30 hod.)

Supervízia (40hod.)

8víkendov/rok

Teória

Zážitok na sebe, Supervízia
6 hodín 14 hodín 4 hodiny
48 hodín 112 hodín 32 hodín
192 hodín 448 hodín 128 hodín

Spolu ročne

24 hodín x 8
192 hodín

Za 4 roky

768 hodín

Frekventanti výcviku si zabezpečia samostatne, (mimo rámec štvorročného výcviku):
Individuálnu cvičnú terapiu v rozsahu 100 hodín, dynamickej, hlbínne orientovanej psychoterapie; to je v súlade s požiadavkami Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti. Potvrdenie o absolvovaní predložia zvlášť.

Supervíziu v rozsahu 200 hodín

Praktikum psychoterapeutickej práce 600 hodín.

To znamená, že: pod vedením lektorov absolvuje frekventant 100 hod. relaxácie pred začatím dlhodobého výcviku a 768 hodín meditačnej psychoterapie v rámci dlhodobého výcviku; 832hod. individuálneho vzdelávania. Počas dlhodobého výcviku je to spolu 1600 hodín.

Priebežné hodnotenie:

V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.
Účastníci výcviku koncom každého vyučovacieho roka odovzdajú písomnú teoretickú prácu.

Záverečná skúška:

Je v súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku. Absolventi odovzdajú písomnú teoretickú prácu a písomne spracovanú kazuistiku, ktorá dokumentuje aplikáciu relaxačnej, detskej relaxačnej a symbolicko – meditačnej psychoterapie. Po úspešnom pohovore absolvent výcviku dostáva certifikát o ukončení výcviku.

Skúšobná komisia:

Za SPS – v súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku
Za Inštitút pre vzdelávanie a výcvik v relaxačnej a symbolickej psychoterapii –
PhDr. K. Hadasová, PhDr. Z. Novosadová

Rozsah a zamerania odbornej zdravotníckej praxe:

Min. 200 hod. v súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku

Súčasný stav špecialistov:

V relaxačnej symbolickej psychoterapii je vyškolený 40 terapeutov, z toho 10 je zapísaných v Zozname psychoterapeutov SR.

Financovanie štúdia :

V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.
Protokoly o hodnotení vedomostí a praktických zručností:
V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

Literatúra :

V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

Literatúra pojednávajúca o relaxačnej a symbolickej psychoterapii:

Aepli, E.: Psychologie snů, Sagittarius, Praha, 1996

Biedermann, H.: Lexikón symbolov, Obzor, Bratislava 1992

Borecký, V.: Imaginace a kultura, Karlova Univerzita, Praha 1996

Boss, M.: Včera v noci se mi zdálo, Grada Avicenum, Praha 1994

Von Franz M.L.: Psychologický výklad pohádek, Portál, Praha 1998

Fontana, D.: Kniha meditačných technik, Portál, Praha 1998

Fontana, D.: Tajemný jazyk snů, Paseka, Praha 1995

Fontana, D.: Tajemný jazyk symbolů, Paseka, Praha 1994

Hilman, J.: Sny a podsvetí. Portál, Praha 1999

Jakobi, J.: Psychologie J.C. Junga. Kocourek, Praha 1992

Jung, C.G.: Člověk a duše, Academia, Praha 1995

Jung, C.G.: Duše moderního člověka, Atlantis, Praha 1994

Kastová, V.: Imaginace jako prostor setkání s nevědomím. Portál, Praha 1999

Kerényi, K., Jung, C.G.: Věda o mytologii, Nakl. T. Janečka, Praha 1993

Marek, J.: O meditaci. CAD PRESS Bratislava, 1990

- Studený, M.: Kresťanské symboly, Olomouc 1992
- Wilhelm, R.: I - ging. Kniha proměn. Eko - Konsult 1995
- Literatúra k detskej relaxácii
- Biedermann, H.: Lexikón symbolov, Vydavateľstvo Obzor, Bratislava 1992
- Davidov, R.: Kresba jako nástroj poznání dítěte, Portál, Praha 2001
- Dieckmann, Haris: Sny jako řeč duše, Portál, Praha 2004
- Dobšinský, P.: Ružová Anička, Mladé letá, Bratislava 1995
- Dobšinský, P.: Slovenské rozprávky, Mladé letá, Bratislava 1962
- Dobšinský, P.: Slovenské rozprávky, Druhá kniha, Mladé letá, Bratislava 1990
- Dobšinský, P.: Slovenské rozprávky, Lienka, Bratislava 1995
- Dvořák, L.: Obejměte své vnitřní dítě, Portál, Praha 2004
- Dulcan M.K., D.R. Martin: Detská a dorastová psychiatria, Stručný sprievodca. Vydavateľstvo F, Trenčín, 2004
- Ďuričková, M.: Zlatá brána, Ľudové rozprávky, pesničky, hádanky, hry a povedačky pre najmenších, Mladé letá, Bratislava 1975
- Fazekasová, E. – Hadasová, K.: Symboly slovenských ľudových rozprávok v relaxácií detí predškolského veku. Pedagogické čítanie 1996
- Fazekasová, E. – Hadasová, K.: Symbolická analýza útvarov slovenskej ľudovej slovesnosti v osnovách základnej školy, Pedagogické čítanie 1997
- Franz, M. L. von: Psychologický výklad pohádek, Portál, Praha 1998
- Fontana, D.: Tajemný jazyk symbolu, Paseka, Praha 1994
- Hadasová, K. – Fazekasová, E.: Hrať sa, učiť sa ... s relaxáciou? In: Naša škola, roč. 2, č. 10, str. 23-28
- Hadasová, K. – Fazekasová, E.: Relaxácia detí v materskej škole, Pedagogická revue, roč. 51, č. 3, 1999, str. 224 – 230.
- Hadasová, K. – Fazekasová, E.: Využitie rozprávkových symbolov v relaxácii

- detí, In: Harmónia v živote dieťaťa, Nové Zámky 1998, str. 34-37.
- Hadasová, K.: Možnosti využitia progresívnej relaxácie v detskej modifikácii relaxácie symbolickej psychoterapie, In: Orosová, O. – Schnitzerová, E.: Psychológia v škole, Zborník príspevkov z rovnomennej vedeckej konferencie konanej v dňoch 3. a 4. októbra 2002 Košice, 2002, str. 87-91
- Hodbayová, A. – Ollierová, K.: Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci a dětmi, Portál, Praha 2000
- Kalábová, N.: Pohádkové hry, Hrajeme si celý rok, Grada Publishing a.s., Praha 2003
- Kast, V.: Otcové – dcery, matky – synové, Portál, Praha 2004
- Kastová, V.: Imaginace jako prostor setkání s nevědomím, Portál, Praha 1999
- Knaplíková, Z. – Kostrub, D. – Miňová, M.: Aktivizující metody a formy v práci učitelky mateřské školy, Rokus, Prešov 2002
- König, W. a kol.: Autogénny tréning, Šlabikár autogénneho tréningu, Psychodiagnostické a didaktické testy, Štátny program Bratislava 1989
- Langmeier, J. a kol.: Detská psychoterapie, Avicenum, Praha, 1989
- Leman, K.: Sourozenecké konstelace, Portál, Praha, 1997
- Matějček, Z.: Praxe dětského psychologického poradenství, SNP, Praha 1991
- Mihálek, J.: Čarovné zrkadlo, Výber zo slovenskej ľudovej slovesnosti, Mladé letá, Bratislava 1988
- Pinkola Estés, C.: Ženy, které běhaly s vlky. Mýty a příběhy archetypu divokých žen, Pragma, Praha 1999
- Podracká, D.: Jazyky z draka, Mytológia slovenských rozprávok, Matica slovenská, Martin, 2002
- Příhoda, V.: Ontogeneze lidské psychiky, Vývoj člověka do patnácti let, SNP, Praha 1971
- Studený, J.: Křesťanské symboly, Olomouc, 1992

Švancara, J.: Diagnostika psychického vývoje, Avicenum, Praha 1974

Wollschläger, M. a G.: Symbol v diagnóze a psychoterapii, Portál, Praha 2002

Okrem uvedenej literatúry sa účastníkom odporúča študovať ďalšiu

najnovšiu literatúru, monografie, časopisy, ale aj diela pochádzajúce

priamo od zakladateľov psychoterapie alebo určitých smerov, či

iniciátorov inovácií /napr. S. Freud, A. Freudová, A. Adler, C.G. Jung, A.

Beck, A. Lazarus, B. Hellinger, V. Satirová, Willi, Kernberg, Kohut,

Yalom.. Ellis, Frankl, Boss a.i../

Literatúra:

Aepli, E.: Psychologie snů, Sagittarius, Praha, 1996

Biedermann, H.: Lexikón symbolov, Obzor, Bratislava 1992

Borecký, V.: Imaginace a kultura, Karlova Univerzita, Praha 1996

Boss, M.: Včera v noci se mi zdálo, Grada Avicenum, Praha 1994

Von Franz M.L.: Psychologický výklad pohádek, Portál, Praha 1998

Fontana, D.: Kniha meditačných technik, Portál, Praha 1998

Fontana, D.: Tajemný jazyk snů, Paseka, Praha 1995

Fontana, D.: Tajemný jazyk symbolů, Paseka, Praha 1994

Hilman, J.: Sny a podsvetí. Portál, Praha 1999

Jakobi, J.: Psychologie J.C. Junga. Kocourek, Praha 1992

Jung, C.G.: Člověk a duše, Academia, Praha 1995

Jung, C.G.: Duše moderního člověka, Atlantis, Praha 1994

Kastová, V.: Imaginace jako prostor setkání s nevědomím. Portál, Praha 1999

Kerényi, K., Jung, C.G.: Věda o mytologii, Nakl. T. Janečka, Praha 1993

Marek, J.: O meditaci. CAD PRESS Bratislava, 1990

Studený, M.: Křesťanské symboly, Olomouc 1992

Wilhelm, R.: I - ging. Kniha proměn. Eko - Konsult 1995