



## KURZ - TVOŘÍM SVŮJ ŽIVOT

ŠKOLA KINEZIOSOFIE

MGR. JAN VÁVRA



### Kurzy kineziosofie – Tvořím svůj život

Jako kineziosofii jsem pojmenoval přístup, který nás učí **poznat náš potenciál a prakticky ho naplňovat**. Nacházet svoji tvořivou sílu a poznávat a používat naše zdroje, talenty, tedy být si jasněji vědomí toho, co můžeme dát v životě sobě i světu. Práce s tímto zdrojem síly a energie pak pomáhá **k prevenci a uzdravování problémů i fyzických symptomů, nemocí či harmoničtější spolupráci se sebou samým i druhými**.

Zjistil jsem, že náš vlastní život nám ukazuje řadu informací a symbolů, ve kterých nás škola ani běžná výchova nenaučily číst a porozumět jim. Postupně jsem měl to štěstí, že jsem nacházel odpovědi, směry, učitele a klíče, jak v nich číst, což považuji za základ k porozumění světu, ale hlavně tomu, jak se svými tématy prakticky pracovat.

Proto nabízím kurzy, který jsou **seberozvojové a sebezkušenostní** zároveň nás učí používat **nástroje pro práci s druhými**, abychom se mohli poznávat skrze práci se sebou i poskytovat podporu druhým. Dávat i přijímat.

V kurzu se naučíme, jak rozvíjet naši sílu pro sebe v základních oblastech života, zároveň, jak v tom napomáhá spolupráce ve dvojici, a jak tuto pomoc přijímat i poskytovat. K tomu si osvojíme základní praktické dovednosti, jak pracovat s různými tématy běžného života, **jak vést rozhovor, jak používat kineziologické testování pro rozšíření poznání o sobě či druhém, jak pracovat s emocemi a jak to vše využívat k řešení problémů a symptomů**, ale i jak to dělat zodpovědně vůči sobě i druhým atd.

Prakticky vycházím z toho, co jsem se naučil studiem přístupu vycházejícího z kineziologie, různých směrů v psychoterapii a životním koučinku, a hlavně toho, co se mi nejvíce osvědčilo při práci s klienty i v osobním životě (práce, rodina, vztahy...).

Abychom se naučili všechny kroky v procesu, který používám při práci, a dovednosti, které k tomu jsou třeba, rozdělil jsem základ na **čtyři třídní kurzy**. V každém se naučíme některé dovednosti, a rovnou je prakticky použijeme na to, co se nám děje aktuálně i pro vlastní sebepoznání.

Pokud se bude vše rozvíjet dobře, dále bych rád navázal, aby vznikl ucelený systém pro výuku konzultantů/průvodců, kteří by mohli nabízet obdobný přístup jako já i dalším lidem a podílet se na rozšíření této jedinečné metody pro práci s druhými a spolupracovat ve vzájemné podpoře.

KURZY jsou – třídní – pátek, sobota, neděle – zhruba 9-17 (můžeme doladit dle domluvy), cena za jeden víkend je 3500 Kč

**Doporučuji si vyzkoušet se mnou alespoň jedno individuální sezení, abyste měli možnost si přístup vyzkoušet sami na sobě. Pokud se pak na kurz přihlásíte, odečtu Vám 500 korun z ceny kurzu, čímž získáte na sezení 50% slevu.**



## KURZ - TVOŘÍM SVŮJ ŽIVOT

ŠKOLA KINEZIOSOFIE

MGR. JAN VÁVRA



### 1) PRINCIP PŘIJETÍ

SEBEPŘIJETÍ, PŘIJETÍ DRUHÝCH A SVĚTA

25.11. - 27.11. 2016

ZÁKLADNÍ NÁSTROJE UZDRAVUJÍCÍ KOMUNIKACE

- princip pravdy, svalové testování, aktivní naslouchání

Jak říkat, co chci, jak správně přistupovat k problému/symptomu sebe a druhého, jak klást otázky, jak porozumět i nevědomé komunikaci (symptomy, nemoci, emoce...)

- otevírající a blokující modely komunikace – jaké a kdy používáme?

(naslouchání, zrcadlení, zvědomování / kritika, analyzování, radění, hodnocení, ...)

- bezpečí jako základ pro růst

- co nám je bližší - mluvit/naslouchat/rovnováha

- různé oblasti našeho života - jak je přijímáme

### 2) PRINCIP DŮVĚRY

17.2. - 19.2. 2017

SEBEDŮVĚRA, DŮVĚRA V DRUHÉ, DŮVĚRA V RŮST A POTENCIÁL

ZÁKLADNÍ NÁSTROJE PRO VNÍMÁNÍ SEBE A PRÁCI S EMOCEMI

- ukazatele emocí, základní emoce, vědomí/podvědomí/tělo - škála intenzity emocí

- jak k tomu využívat svalové testování, jak postupovat bez něj

- jak emoce fungují, jak pracovat se svými, projekcemi a přenosem a protipřenosem – co to je, jak je rozpoznávat a bránit se jim, emoční pole/tělo, zrcadlové neurony

- kolik žijeme svoji vnitřní pravdu

- seznamování a práce s vnitřním dítětem / rodičem



## KURZ - TVOŘÍM SVŮJ ŽIVOT

ŠKOLA KINEZIOSOFIE

MGR. JAN VÁVRA



### 3) PRINCIP ZMĚNY A ROVNOVÁHY

CELOSTNÍ POHLED NA SEBE A NÁŠ ŽIVOT

7.4. - 9.4. 2017

MINULOST JAKO SYMBOL – VNITŘNÍ DÍTĚ, VNITŘNÍ RODIČ

- jak vývoj utváří současný život
- vrstvy emocí a co se učíme v jakém věku
- jak se vracet zpět, jak tvořit nové zdroje

KRUH ŽIVOTA – základní oblasti a rovnováhu, které potřebují naši pozornost a kde se vyskytují

symptomy

NEMOC JAKO CESTA - symptomy, psychosomatika, problémy,...

ZDROJE A PODPORA – pomoc/spolupráce/udělám si to sám

ZÁKLADNÍ POLARITY – MUŽ/ŽENA, TÁTA/MÁMA, LEVÁ/PRAVÁ HEMISFÉRA, ANO/NE, ROZUM/CIT, JÁ/ONI...

### 4) PRINCIP INTEGRACE – TVORBA VIZE

termín určíme

BUDOUCNOST JAKO POTENCIÁL

- jak pracovat s vizí

VEDENÍ

- cvičení celého procesu, který jsme se naučili na naše aktuální témata

ZÁKLADNÍ MODELY A EMOCE BRÁNÍCÍ RŮSTU

- vina/lítost/obviňování/trestání – jak na ně

- typologie - dramata ve vztazích – agresor, kritik, rezervovaný, oběť