

## Na terapii

„Najít pomoc je snadné“, „Nebudte na to sami“, „Pomoc v krizi do 5 minut“, objevují se nabídky terapeutických služeb online portálů na internetu. Terapie se stala dostupnější a méně stigmatizovanou. Jak se v té nabídce vyznat? Jak poznat, kdy je vhodné jít na terapii? Co od ní čekat a co je potřeba od vás?

Na interaktivním workshopu se dozvíte, co je **psychoterapie** a jak se liší od **psychologického poradenství a krizové intervence**. Podíváme se společně na nejčastější **mýty** okolo psychoterapie, vysvětlíme si, jak a **díky čemu terapie funguje** a proč je terapeutické setkání jiné než povídání s kamarádkou. Zamyslíme se nad tím, **jak si vybrat terapeuta a kdy** je vhodné říct si o jeho podporu.

Z workshopu si odnesete:

- ✓ znalost **možností odborné podpory** v oblasti duševního zdraví
- ✓ poznatky o tom, **co je psychoterapie a jak funguje**
- ✓ pojmenování **dobrých ingrediencí psychoterapie**
- ✓ objasnění častých **mýtů okolo psychoterapie**
- ✓ pojmenování toho, **co čekat od terapie a co čeká terapie od klienta**
- ✓ pojmenování odlišností psychoterapie **osobní a online**
- ✓ doporučení pro to, **čeho si všimnout při výběru psychoterapeuta**
- ✓ nasměrování na to, **kdy si říct o odbornou podporu**

Forma: **workshop**

Počet účastníků: 10

Délka: **120 min**

Cena: **12.000 Kč**

**Lektorka: Mgr. Lenka Ranochová**

Lenka je lektorka zaměřující se na témata **well-beingu, práce s emocemi a komunikace**.

Od lektorování jazyků se přesunula do oblasti HR, kde prošla různými rolami, mj. **HR Business Partneringem** a **zastřešením celofiremního vzdělávání**, který ji pak znovu dovedl k **lektorování**, tentokrát soft skills. Vedle lektorování má svou terapeutickou praxi. **Psychoterapeutického vzdělání** ráda využívá i ve firemním prostředí. Baví ji přenášet z něj kousky teorie a předávat je v užitečné a srozumitelné podobě. Těší ji, když může účastníky workshopů provázet sebepoznáním, společně s nimi objevovat nové možnosti, být u toho, jak se rozvíjejí.

**Učení a rozvoj** vnímá jako **tvárování**, navazování na to, co už funguje, další rozvíjení, **stavění na silných stránkách**.

✓ **15+ let praxe**

✓ **Lektorka & terapeutka**

✓ **Témata**

HR, firemní rozvoj a vzdělávání Terapeutická i lektorská praxe Well-being, emoce, komunikace