

Vřelé pozvání na Setkání zaměřené na podporu odolnosti v rámci mimořádné situaci povodní



Pro všechny
zasažené
2024

V reakci na zářijové povodně Vás srdečně zveme na setkání, která jsou otevřená pro všechny lidi ze zasažených oblastí.

Když dojde k mimořádné události velkého rozsahu jako jsou povodně, může být pro náš mozek obtížné strávit všechny znepokojivé zkušenosti a zážitky z této zkušenosti. Přetěžující zážitky mohou zůstat zablokované v nervovém systému a způsobovat emoční nebo tělové příznaky (obtíže se spaním, přetrvávající únava, intenzivní prožívání apod.) Cílem skupinových setkání je posílení odolnosti a stabilizace akutních stresových projevů a předcházení následků.

Skupinová setkání probíhají v bezpečném prostředí, které respektuje vaše osobní hranice.

Není vyžadováno, abyste sdíleli své pocity nebo mluvili o svých zkušenostech otevřeně ve skupině.

Práce probíhá individuálně ve skupině, je do ní zapojen i malý pohyb, který pomáhá uvolnovat napětí a navracet se do odolnosti. Tyto skupiny se používají pro všechny zasažené občany i záchranné složky a dobrovolníky ve světě při mimořádných událostech a při válečných konfliktech. Je doporučeno absolvovat setkání opakovaně.

Termíny a Místa

Online:

16. 10. 2024 (17.00)
22. 10. 2024 (17.00)
31. 10. 2024 (17.00)
10. 11. 2024 (17.00)
16. 11. 2024 (17.00)
23. 11. 2024 (17.00)

Registrace:

[Přihláška na online setkání](#)

(Pokud by Vám nefungoval link,
je potřeba otevřít v samostatném okně)

Srdečně Vás zve tým Českého institutu pro psychotraumatologii a EMDR s vedoucí Zuzanou Čepelíkovou, klinickým psychologem a humanitárním pracovníkem ve spolupráci s integrovaným záchranným systémem.

CIPE

Český institut
pro psychotraumatologii
a EMDR

