

Inovativni in sočutni načini spopadanja s stresom

Kako umirim sebe in kako pomirim otroka v stiski

KATJA KNEZ STEINBUCH je družinska terapevtka – psihoterapevtka, direktorica Inštituta Vita Bona. Zaključila je podiplomski študijski program Zakonske in družinske terapije (ZDT). Je doktorska kandidatka ZDT in članica Združenja zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije (ZZDTS) ter ustanovna članica Slovenskega združenja psihoterapevtov in svetovalcev (SZPS). Izvaja izobraževanja za starše in strokovne delavce. Je ustanoviteljica in vodja SOS-skupin na facebooku Sočutno varstvo in starševstvo in Sočutno partnerstvo, kjer vodi ekipo strokovnih moderatorjev, psihoterapevtov. Je tudi idejni vodja izobraževanj SVO – sočutno varstvo s pozitivno pedagogiko. Osnovna področja njenega terapevtskega zanimanja so psihične, fizične in spolne zlorabe v otroštvu in partnerstvu. Njen moto je „SOS – sočutno, osebno, strokovno“.

Izobraževalno srečanje za vaš kolektiv:

1. del (2 pedagoški uri)

Kako se umirim, ko otrok pritiska na moje gumbе?

- Kaj se dogaja v našem telesu in kako lahko to nadziramo (45 min)
- Zakaj je pomemben stik s sabo in da se znam pomiriti sredi igralnice (45 min)

2. del (2 pedagoški uri)

Kako lahko prepoznam otroka v stiski in ga pomirim?

- Zgradba in celostni razvoj otroških možganov (45 min)
- Metode, kako pomiriti otroka (45 min)

V štirih pedagoških urah bodo udeleženci na praktičnih primerih spoznali:

- kaj se dogaja v telesu otroka in odraslega, ko smo vznemirjeni;
- kaj konkretno pomeni skrb zase (samoregulacija afekta);
- inovativne in sočutne načine spopadanja s stresom;
- kako najhitreje pomiriti sebe in otroka;
- zakaj je dobro poznati otrokov čustveni svet in prepoznati otroka v stiski.

