

Vřelé pozvání na Setkání zaměřené na podporu odolnosti v rámci mimořádné události

V reakci na nedávné události střelby na univerzitě Vás srdečně zveme na setkání, která jsou otevřená pro všechny studenty a učitele, zasažené osoby, svědky, rodinné příslušníky nebo ty, kteří mají spojení s místem události.

Když dojde k život ohrožující události jako je masivní střelba, může být pro náš mozek obtížné strávit všechny znepokojivé informace a může způsobit trvalé rozrušující vzpomínky a bolestivé příznaky. Během skupinových schůzek, Vám budeme vám poskytovat psychoedukaci o tom,

jak nepříznivé zážitky ovlivňují systém zpracování našeho mozku. Naučíme vás sebeuklidňující techniky a pomůžeme vám řešit nepříjemné příznaky, které prožíváte. Cílem je posílení odolnosti a stabilizace akutních stresových projevů jako prevence rozvoje posttraumatického stavu.

Skupinová setkání probíhají v bezpečném prostředí, které respektuje vaše osobní hranice. Není vyžadováno, abyste sdíleli své pocity nebo mluvili o svých zkušenostech verbálně. Vše zůstává důvěrné a sdílení je zcela dobrovolné.

Termíny a Místa:

Živě:

4. 1. (15.00), 8. 1. (15.00), 11. 1. (15.00), 16. 1. (15.00),
22. 1. (15.00) Praha, místo bude upřesněno dle počtu
přihlášených emailem před konáním

Online:

2. 1. (10.00), 7. 1. (15.00), 10. 1. (15.00), 15. 1. (15.00),
18. 1. (15.00) v prostředí Zoom

Registrace:

[Přihláška na živé setkání](#)

[Přihláška na online setkání](#)

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 a Univerzitou Karlovou

CIPE

Český institut
pro psychotraumatologii
a EMDR

