

# Racjonalna Terapia Zachowania      Warsztat terapeutyczny: SKUTECZNY SPOSÓB POPRAWY JAKOŚCI ŻYCIA I PROFILAKTYKI ZDROWIA

Miejscowość: **Łódź** Data: **22-24 listopada 2013 r.**

Adres: **90-302 Łódź, ul. Wigury 9, lok. 6**

## Opis:

RTZ (Racjonalna Terapia Zachowania) umożliwia skuteczną interwencję terapeutyczną poprzez zmianę i usprawnienie przekonań, jakie wykorzystuje dana osoba. Jednocześnie, regularna praca własna przy zastosowaniu zasad poznanych dzięki RTZ umożliwia skuteczny i długotrwały rozwój własny i poprawę codziennego funkcjonowania. Warsztaty są skierowane do wszystkich osób zainteresowanych poprawą jakości swojego życia i skuteczną profilaktyką zdrowia. Warsztaty pozwolą poznać uczestnikowi podstawy Racjonalnej Terapii Zachowania i możliwości jej zastosowania w różnych sytuacjach zawodowych, jak i w życiu codziennym. Warsztaty mają na celu poszerzenie umiejętności praktycznych w stosowaniu poznanych metod pracy. Szkolenie będzie się opierało przede wszystkim na tzw. pracy własnej uczestnika, oraz na treningu poszczególnych technik. W programie przewidziano wiele ćwiczeń utrwalających umiejętności praktyczne.

## Rezultaty warsztatów RTZ to:

- nabycie umiejętności w zakresie przekształcania lęku,
- zwiększenie umiejętności podejmowania decyzji,
- przekształcenie nie zdrowych przekonań w przekonania zdrowe,
  - poprawa komunikacji interpersonalnej,
- nabycie umiejętności pobudzania myślenia twórczego,
- zapoznanie się z konkretnymi metodami służącymi ćwiczeniu koncentracji medytacji i relaksacji,
  - rozwinięcie umiejętności komunikacji społecznej,
  - aktywności twórczej w zakresie myślenia i działania,
    - konstruktywnego rozwiązywania problemów,
- zwiększenie wiary nadziei i odwagi w stosunku do realizacji własnych celów.

## Plan Warsztatów:

22 listopada (piątek) godz. **16.00-20.00**

23 listopada (sobota) godz. **09.30-17.00**

24 listopada (niedziela) godz. **09.30-16.00**

## Prowadzący:

**Paweł Grzybek** - pedagog, terapeuta. Trener Szkoleń w Zakresie Psychoonkologii. Certyfikowany Terapeuta Metody Simontona. Terapeuta EMDR ([www.emdr.org.pl](http://www.emdr.org.pl)). Posiada jedenastoletnie doświadczenie w prowadzeniu terapii jak i szkoleń z Racjonalnej Terapii Zachowania. Terapeuta w Dziale Radioterapii Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach. Przewodniczący Rady Programowej Fundacji Wspierania Profilaktyki i Edukacji Zdrowia "Źródło".

**Koszt 250 zł. - koszt obejmuje również catering (kawa, herbata, napoje zimne, ciastka etc.).**

**Organizator:** Fundacja Rozwoju Edukacji Społecznej

**Zakwaterowanie i ciepły posiłek we własnym zakresie.      Liczba miejsc: 30**

Telefon rezerwacji do 15 listopada 2013:

Andrzej Misiak 609-042-494,      Paweł Grzybek 793-926-300,      dr Małgorzata Misiak 601-21-29-94  
lub e-mail: [pawelgrzybek@vp.pl](mailto:pawelgrzybek@vp.pl)

**Wpłaty do dnia 20 listopada 2013 roku prosimy kierować na konto:**

**Fundacja Rozwoju Edukacji Społecznej  
ul. Feliksa Perla 9 m. 7, 94-209 Łódź**

**nr konta: 44 1940 1076 3051 9978 0000 0000**

**Na przekazie lub przelewie prosimy dopisać: Warsztaty RTZ Łódź, 22–24 listopada 2013  
Prosimy przynieść ze sobą dowód wpłaty.**