

**PLAN ZAJĘĆ SESJI TERAPEUTYCZNO-SZKOLENIOWEJ
TERAPII SIMONTONOWSKIEJ
27 lutego – 4 marca 2018**

DZIEŃ I (wtorek)

Od godziny 13.00 rejestracja dla osób szkolących oraz dla pacjentów i os. Wspierających

14.00 OBIAD

14.15-14.30 Egzamin wstępny dla osób szkolących się po raz drugi i kolejny.

14.30-16.00 Sesja wyłącznie dla osób szkolących się.

16.00-18.00 Sesja dla wszystkich. Sprawy organizacyjne. Przegląd programu.

- Podnoszenie poziomu energii i witalności

- Wprowadzenie do pracy z przekonaniem

18.00-19.00 Sesja wyłącznie dla osób szkolących się.

19.00- KOLACJA

DZIEŃ II (środa)

8.00-8.45 ŚNIADANIE

9.00-12.00 Sesja 1: Podnoszenie poziomu energii i witalności (cd)

- odkrywanie tego, co już robisz - aby skutecznie radzić sobie ze stresem

- podnoszenie poziomu energii przez świadome oddychanie, naturalne odprężenie, uśmiech i wdzięczność

- radzenie sobie z bólem emocjonalnym

- praca z przekonaniem w grupie

12.00-14.30 PRZERWA W TYM OBIAD o godz. 13.30 (Sesje indywidualne i odrabianie zadań.)

14:15 - Feedforward dla szkolących się - ćwiczenie prezentacji tematów sesji.)

14.45-17.45 Sesja 2: Wyobrażenia: Przekształcanie lęku w spokój umysłu

- stosowanie wyobraźni w zdrowieniu

- rozpoznawanie przekonań na temat choroby, leczenia i naturalnych mechanizmów zdrowienia

- praca z wyobraźnią

- otwarcie drzwi do badania naszych nieświadomych postaw zdrowotnych

17.45-18.45 Sesja wyłącznie dla szkolących się. Spotkanie ze sprawozdawcami. Spotkanie zespołu terapeutycznego.

18.45-19.00 Spotkanie zespołu terapeutycznego

19.00 KOLACJA

DZIEŃ III (czwratek)

8.00-8.45 ŚNIADANIE

9.00-12.00 Sesja 3: Rozwijanie i wzmacnianie nadziei i zaufania

- rozumienie nadziei jako przekonania, że to czego pragnę, *może* być osiągnięte, nawet jeżeli prawdopodobieństwo osiągnięcia jest znikome

- rola rytuału w rozwijaniu zaufania i wiary oraz w utrzymywaniu nadziei

- ochrona przed zwątpieniem i rozpaczą

- rozpoznawanie przekonań duchowych/religijnych/filozoficznych/egzystencjalnych

- intuicja, wewnętrzna mądrość

12.00-14.30 PRZERWA w tym OBIAD o godz. 13.30 (Sesje indywidualne i odrabianie zadań.
14:15 - Feedforward dla szkolących się - ćwiczenie prezentacji tematów sesji.)

14.45-17.45 Sesja 4: Radzenie sobie ze stresem, znaczenie choroby

- identyfikacja własnych wzorców stresu
- zrozumienie własnego sposobu dostosowania się do zmian w życiu
- rozpoznawanie korzyści z choroby jako potrzeb, na zaspokojenie których pozwalamy sobie tylko w chorobie
- rozpoznawanie znaczenia choroby
- zagadnienie przywiązania do wyniku

17.45-18.45 Sesja wyłącznie dla szkolących się. Spotkanie ze sprawozdawcami. Spotkanie zespołu terapeutycznego.

18.45-19.00 Spotkanie zespołu terapeutycznego

19.00- KOLACJA

DZIEŃ IV (piątek)

8.00-9.45 ŚNIADANIE

9.00-12.00 Sesja 5: Integrowanie zdrowia i choroby, życia i śmierci

- zwiększenie poziomu energii życiowej tu i teraz
- rozpoznawanie przekonań na temat śmierci i umierania
- zastępowanie lęku przed śmiercią spokojem umysłu

12.00-14.30 PRZERWA w tym OBIAD o godz. 13.30 (Sesje indywidualne i odrabianie zadań.
14:15 - Feedforward dla szkolących się - ćwiczenie prezentacji tematów sesji.)

14.45-17.45 Sesja 6: Skuteczne radzenie sobie z negatywnymi emocjami:

- Lęk, strach i zamartwianie się (w tym lęk przed badaniami kontrolnymi)
- Złość, rozpacz, poczucie winy
- Wybaczenie sobie i innym (wyjaśnienie nieporozumień)

Sesja 7: Radzenie sobie z objawami choroby i leczenia

- Walka bez walki – nieuwarunkowane słuchanie ciała i nie dolewanie oliwy do ognia
- Zmniejszanie takich dolegliwości jak ból fizyczny, zmęczenie, nudności, duszności itp.
- Komfort bez deprivacji

17.45-18.45 Sesja wyłącznie dla szkolących się. Spotkanie ze sprawozdawcami. Spotkanie zespołu terapeutycznego.

18.45-19.00 Spotkanie zespołu terapeutycznego

19.00-KOLACJA

DZIEŃ V (sobota)

8.00-9.45 ŚNIADANIE

9.00-12.00 Sesja 8: Udoskonalanie systemu wsparcia i umiejętności komunikacji

- Wyjaśnienie - na czym polega rola osoby wspieranej i wspierającej
- rola komunikowania troski w zmniejszaniu poziomu lęku
- radzenie sobie z poczuciem beznadziei
- znajdowanie równowagi pomiędzy zdrową troską a przywiązaniem do wyniku

12.00-14.30 PRZERWA w tym OBIAD o godz. 13.30 (Sesje indywidualne i odrabianie zadań.

14:15 - Feedforward dla szkolących się - ćwiczenie prezentacji tematów sesji.)

14.45-17.30 Sesja 9: Tworzenie Osobistego Planu Zdrowienia.

- odkrywanie priorytetów zdrowotnych
- ustalanie zdrowych celów

- wprowadzanie równowagi w życie i rozpoznawanie roli zabawy, odżywiania, twórczego myślenia, wsparcia społecznego, ćwiczeń i celu w życiu

Sesja 10: Zabawa i śmiech w zdrowieniu

- tworzenie listy zabaw
- nieuwarunkowany śmiech i zabawa – ćwiczenia praktyczne

17.45-18.45 Sesja wyłącznie dla szkolących się. Spotkanie ze sprawozdawcami. Spotkanie zespołu terapeutycznego.

18.45-19.00 Spotkanie zespołu terapeutycznego

19.00- KOLACJA

DZIEŃ VI (niedziela)

8.00-8.45 ŚNIADANIE

9.00-12.00 Sesja 11: Twoja droga do zdrowia i jego utrzymania

- przegląd dwuletniego planu zdrowienia
- ocena i wykorzystanie dostępnych źródeł wsparcia
- rozpoznanie wartości zdrowotnej osób w Twoim otoczeniu
- znajdowanie takiego wsparcia, które Tobie pasuje
- chronienie nadziei i poziomu energii
- korzystanie z grup wsparcia

12.00-12.30 Zakończenie programu

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zmiany programu