



mužská skupina

rozvojová skupina pro muže s poraněním míchy

* Jsou věci, které nechcete probírat doma se ženou ani s chlapy v hospodě... a přitom vás tíží a možná i blokují váš další vývoj. Mužská skupina je unese, a navíc i ukáže, co s nimi můžete dělat.



Kdy:

29. 4. – 1. 5. 2022

16. – 18. 9. 2022

25. – 27. 11. 2022



Kde:

Penzion Lutova (Chlum u Třeboně)

Penzion Lutova (Chlum u Třeboně)

Hotel Na kopečku (Křinec u Nymburka)



mužská skupina

rozvojová skupina pro muže s poraněním míchy



Co si můžete odnést?

- mapu svého života
- inspiraci pro osobní růst
- objevení vlastních zdrojů
- podporu a zpětnou vazbu



Budeme se věnovat tématům:

- jakým mužem chci být – jak beru/ neberu svoje tělo
- jaká je moje hodnota a sebehodnota
- jak a kdy si říct o pomoc
- jak zvládnout svoje nejistoty, strachy, závislosti
- jak čelit špatné náladě a depresi
- partnerství a vztahy
- jak ustát výměnu rolí ve vztahu (partnerka přebírá „mužské práce“)
- jak vést spokojený sexuální život
- jaké cíle si dávat a jak je i plnit



Cena:

Účastníkům bude hrazena plná podpora lektorů. Celková suma za tři víkendové pobyty činí 5.000 Kč. Z této částky bude hrazeno ubytování v rámci všech víkendů a plná penze v Penzionu Lutova. Stravu v hotelu Na kopečku si hradí každý účastník sám.

Jak se přihlásit?

Přihlášky posílejte do **15. března 2022** na adresu: peer@czepa.cz

Připojte osobní životopis, kde podrobně popíšete i svoji motivaci pro účast na skupině a uvedete, jaká máte od skupiny očekávání. Materiál bude podkladem pro výběr do skupiny. Informaci o tom, zda jste byli do kurzu přijati, obdržíte nejpozději do konce března. Maximální počet účastníků ve skupině bude deset.

○ lektor

Martin Jára

Psycholog, psychoterapeut a supervizor

Pracuje individuálně a se skupinami. Je jedním ze zakladatelů Ligy otevřených mužů (LOM). Stál u zrodu projektu peer mentoringu v CZEPA, kde působí v roli metodika, lektora a supervizora.

Nejvíce jej zformovala gestalt terapie, psychoanalytická psychoterapie a přístup orientovaný na člověka.

Za klíčové faktory osobní změny považuje schopnost být si vědom sám sebe a umět žít v přítomnosti a také si za oboje vzít odpovědnost.



○ lektor

Tomáš Potůček

psychoterapeut, speciální pedagog,
vozíčkář

Pracuje individuálně i s celými
rodinami, vede skupiny pro
mladistvé v ústavní péči, vede
doléčovací skupinu pro závislé.

Založil a provozuje bezbariérový
fitness club IFC v Pardubicích a je
posilou týmu peer mentorů CZEPA.



Reakce účastníků z minulé skupiny

„Díky tomuto programu jsem získal nové zkušenosti, poznal nové lidi, vyzkoušel si věci, které jsem předpokládal, že nepůjdou a zažil mnoho dalších nevšedních zážitků.“ (Jiří)

„Díky skupině se dívám na partnerský život z jiného úhlu a více vnímám potřeby partnerky. Posunul jsem své hranice možností a navázal nová přátelství.“ (Zdeněk)

„Do mužské skupiny jsem se přihlásil proto, abych se potkal s jinými vozíčkáři a sdílel s nimi různá životní témata. Od skupiny jsem očekával otevřenost a upřímnost. A to přesně tato skupina splnila.“ (Štefan)

„Díky skupině jsem zjistil, že se do rodinných aktivit mohu více zapojit.“ (Petr)

PŘIHLASTE SE, MÁ TO SMYSL



777 045 644
peer@czepa.cz