

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:

22. 2. 2024 (12.00 a 15.00)

28. 2. 2024 (15.00)

12. 3. 2024 (12.00 a 15.00)

27. 3. 2024 (12.00 a 15.00)

v Praze, místo bude upřesněno emailem před konáním akce

Online:

19. 2. 2024 (15.00)

3. 3. 2024 (15.30)

10. 3. 2024 (15.30)

17. 3. 2024 (15.30)

23. 3. 2024 (14.30)

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

