



## Workshop Možnosti využitia Gestalt terapie v sociálnej práci

Cieľom workshopu je predstavenie teoretických základov a metodológie gestalt terapie a možnosti ich využitia v sociálnej práci. Workshop ponúkame sociálnym pracovníkom, ktorých činnosť je zameraná na pomoc a podporu ľuďom v oblasti individuálneho a skupinového poradenstva.

### **Charakteristika Gestalt terapie**

***Gestalt terapia (GT) je fenomenologicko-existenciálnou terapiou, ktorá bola vytvorená Fredericom Perlsom a Laurou Perlsovou.***

***Nemecké slovo Gestalt znamená tvar. F. Perls tým chcel vystihnúť scelenie vnútorných rozporov a posilnenie autentickej celistvosti osobnosti. Celistvá osobnosť je taká, ktorá dokáže primerane uspokojovať svoje potreby v interakcii so svojím prostredím.***

***GT učí klienta fenomenologickej metóde uvedomovania a prostredníctvom dialógu vyjadriť jeho fenomenologické vnímanie. Odlišnosti vo vnímaní sa stanu fokusom prebiehajúceho dialógu medzi terapeutom a klientom. Cieľom fenomenologickej explorácie GT je uvedomovanie a vhlad klienta t.j. pochopenie štruktúry danej situácie a nie priama modifikácia jeho správania. Rast a rozvoj autonómie klienta sa odohráva cez nárast uvedomovania.***

***Cieľom terapie v interakcii s terapeutom je viesť klienta k uvedomovaniu si toho čo robí, ako to robí, ako môže dosiahnuť zmeny u seba samého a zároveň akceptovať a ceniť si seba. Priamy zážitok a prežívanie klienta v priebehu terapeutického stretnutia sa stane východiskom k prehĺbeniu a rozšíreniu sebapoznania a sebauvedomovania, čo prináša rast a zmenu. Dôraz je na tom čo klient robí, cíti a myslí v danom momente „tu a teraz“ a nie na tom čo bolo, čo mohlo byť resp. čo by malo byť. Terapeutova aktívna prítomnosť v procese stretnutia s klientom je živá, úprimná, priama a vrelá. Rast klienta je podporovaný skutočným stretnutím dvoch skutočných ľudí /nie experta a človeka ktorý je odkázaný na pomoc/.***

Workshop cez zážitkovú skupinovú skúsenosť je zameraný:

- ◆ na predstavenie možností spôsobu spracovania vlastných zážitkov, pomocou ktorých sa človek stane zrelším a konštruktívnejším v riešení problémových životných situácií;
- ◆ na duchovné obohatenie sa pomocou získaných nových skúseností a nových pohľadov na spôsob riešenia problémov;
- ◆ na zvyšovanie schopnosti zvládania záťaže a vyhnutiu sa psychickému preťaženiu pri poskytovaní pomoci a podpory ľuďom, resp. k rozvíjaniu vlastných zdrojov energie a seba podpory;
- ◆ na získanie základných zručností pri poskytovaní pomoci a podpory ľuďom v ťažkých životných situáciách.

**Lektorka:** Mgr. Gabriela Linhardtová – výcviková Gestalt terapeutka