

POKROČILÉ OTCOVSKÉ KOMPETENCE

PŘEDNÁŠÍ: Ing. Pavel Raus, M.A. Clin. Psy., M.A. Theol.

Vždy od 19:00 hodin v prostorách učebny Palečka
ÚČASTNICKÝ POPLATEK – 500 Kč za celou sérii pěti seminářů

1. praktický seminář 22. března 2010

Otec, který je přítomen v životě svých dětí

Otec může snadno zmizet ze života svých dětí, i když s nimi žije ve společné domácnosti jen tím, že se jim nevěnuje, ignoruje je, anebo ani neví o jejich problémech a potřebách a tím, že si ani nevšimne, že ho potřebují. Otec může snadno z domova unikat nebo být přítomen fyzicky, ale ne emocionálně. Seminář pomáhá mužům hledat cesty, jak být rádi doma a být zapojeni v životech svých dětí.

2. praktický seminář 24. března 2010

Otec, který je sám sebou - autentický

Mnoho mužů neví, jak naložit se svými emocemi. Nejsou si jisti, jak jim porozumět a jak je nedestruktivně vyjadřovat. Emoce jsou důležité proto, aby jejich vztah s dětmi byl autentický a aby mohli pomoci dětem žít vyváženě se svými emocemi. Seminář pomáhá porozumět tomu, co se děje uvnitř, nebát se emocí, zvládat je a spontánně a zároveň kontrolovaně je projevovat. Také budeme hovořit o nebezpečí převrácení rolí, když si prostřednictvím dětí necháme naplňovat své potřeby.

3. praktický seminář 29. března 2010

Otec, který je připravený

Pokud nejsme připraveni, zaskočí nás normální situace a problémy. Můžeme pak reagovat nevhodně a věci ještě zhoršovat. Otec, kterému záleží na jeho dětech se připravuje předem na situace, které bude muset řešit. Na semináři budeme hovořit o potřebách dětí v různých vývojových obdobích s důrazem na období dospívání dětí a o tom, jak může otec dobře zvládnout výzvy ve vztahu s dětmi v těchto obdobích. Otec, který je připravený je proaktivní a nezůstává jen ve vleku událostí.

4. praktický seminář 31. března 2010

Otec, který zvládá svůj stres

Mnoho otců má dobrá předsevzetí, ale díky své vytiženosti a přepracovanosti zůstane jen u dobrých předsevzetí. Jedna oblast, pokud chceme reálně být dobrými otci je zvládnání stresu v zaměstnání a v životě tak, aby nám zbyla kapacita pro děti. Budeme hovořit o problému přezaměstnaného, unaveného otce a otce, který je často podrážděný. Zbytek rodiny pak kolem takového otce chodí "po špičkách" a neodvážá se něco od nich chtít. Pomoc, radu a vedení pak hledají jinde a to je škoda, jak pro děti, tak pro otce. Budeme hledat cesty, jak regulovat stres v životě a jak nedopustit, aby náš život řídil náš zaměstnavatel nebo další lidé, ale abychom ve svém životě žili hodnoty, které jsou pro nás důležité.

Páté setkání nemá stanovenou předem určené téma a je vyhrazeno pro setkání účastníků seminářů, kteří budou chtít pohovořit o vlastních životních situacích.

Registrace na: kurzyporodice@rcpalecek.cz – omezený počet účastníků.

Projekt podpořil: Odbor rodiny a dávkových systémů MPSV