

Ledovecký rychlokurz pomáhání prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním II.

Ledovec nabízí lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním **další běh kurzu pomáhání**. Je určený všem lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, kteří chtějí pomáhat jiným a jsou ochotní k tomu svoji osobní zkušenost s nemocí využít.

Účastníci kurzu se v uzavřené skupině během pěti odpoledních setkání seznámí se základy práce s vlastním příběhem v pomáhání jiným (tzv. peer work), budou mít prostor vlastní zkušenost zpracovávat a sdílet. Pozornost budeme věnovat i různým možnostem toho, kde je možné se s touto dovedností smysluplně a bezpečně zapojit.

Konkrétně plánujeme toto:

- **pět odpoledních setkání – vždy od 14:00 do 17:30 v centru CHRC v Plzni, Boženy Němcové 9** (dva bloky po 1,5 hodiny s půlhodinovou přestávkou uprostřed)
- úterý nebo čtvrtky, konkrétně **ve dnech 24. října a 2., 7., 16. a 30. listopadu**
- navíc jedna hodina „koučovacího“ rozhovoru na téma „**co bych jako peer chtěl dělat, v čem bych mohl a chtěl být užitečný**“ během listopadu v termínu, který si vzájemně domluvíme
- **uzavřená skupina** nejvýše 12 účastníků (tzn. po začátku kurzu do skupiny nebudou přicházet noví členové, odejít lze samozřejmě kdykoli)
- kurzem vás provede Vladimíra Křížová – peer konzultantka Ledovce - a Martin Fojtíček – supervizor a zakladatel Ledovce (příležitostně využijeme i další lektory)
- kurz je **zdarma**
- účastníci nejméně čtyř z pěti setkání obdrží na závěr **certifikát** o absolvování kurzu
- **přihlásit se na kurz** je možné Martinu Fojtíčkově osobně, mailem ledovec@ledovec.cz nebo přes některého jiného pracovníka Ledovce. V případě, že bude uchazečů příliš mnoho, rozhoduje pořadí přijetí přihlášky. Kurz budeme v případě zájmu ale rádi opět opakovat!
- informace o kurzu budou rozesílány e-mailem, je vhodné **mít vlastní e-mailovou adresu** a mít k ní pravidelný přístup

Struktura kurzu:		
První setkání	24. října	1. Úvod kurzu (představení, cíle, ...) 2. Co je zotavení (recovery)
Druhé setkání	2. listopadu	1. Zdravotní a sociální systém v ČR (externí lektor) 2. Peer work
Třetí setkání	7. listopadu	1. Úvod do práce s vlastním příběhem 2. Možnosti zapojení peerů
Čtvrté setkání	16. listopadu	1. Jak dobře komunikovat 2. Můj příběh – sdílení
Páté setkání	30. listopadu	1. Můj příběh – sdílení 2. Závěr – dotazy, plány, hodnocení, certifikáty, ...
Plus individuální hodinové „koučovací“ sezení na téma „co bych jako peer chtěl dělat, v čem bych mohl a chtěl být užitečný“ s Martinem Fojtíčkem, termíny budeme domlouvat individuálně, sezení by měla proběhnout mezi prvním a posledním setkáním kurzu.		

Dotazy ochotně zodpoví: Vladka (osobně v PC, 776 100 101, vladimira.krizova@seznam.cz)
a Martin (osobně v PC, 777 019 934, ledovec@ledovec.cz).

Těšíme se na Vás!

Vladka a Martin