

Ledovecký rychlokurz pomáhání prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním III.

Ledovec nabízí lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním **další (už třetí) 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 17:00 v centru CHRC v Plzni, Boženy Němcové 9** (dva bloky cca hodinu a čtvrt s půlhodinovou přestávkou uprostřed)
- vždy v úterý odpoledne, konkrétně **ve dnech 3., 10., 17. a 24. dubna a 15. května**
- navíc jedna hodina „koučovacího“ rozhovoru na téma „**co bych jako peer chtěl dělat, v čem bych mohl a chtěl být užitečný**“ během dubna a první poloviny května 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
- 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 (případně také přes jakéhokoli jiného pracovníka Ledovce.
- informace o kurzu budou rozesílány e-mailem, je vhodné **mít vlastní e-mailovou adresu** a mít k ní pravidelný přístup

Struktura kurzu:		
První setkání	3. dubna	1. Úvod kurzu (představení, cíle, ...) 2. Co je zotavení (recovery), co je peer work
Druhé setkání	10. dubna	1. Jak dobře komunikovat 2. Úvod do práce s příběhem
Třetí setkání	17. dubna	1. Možnosti zapojení peerů 2. Práce s osobními příběhy
Čtvrté setkání	24. dubna	1. a 2. Práce s osobními příběhy
Páté setkání	15. května	1. Práce s osobními příběhy 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 nebo s Vladkou. Termíny budeme domlouvat individuálně, sezení by měla proběhnout mezi prvním a posledním setkáním kurzu.		

Dotazy ochotně zodpoví: Vladka (osobně v PC, 733 139 306, vladimira.krizova@seznam.cz)
a Martin (osobně v PC, 777 019 834, ledovec@ledovec.cz).

Těšíme se na Vás!

Vladka a Martin