

Hranice v dobrovolnictví, hranice v životě

Je workshop pro tebe?

- Chceš pracovat s lidmi a být v tom spokojený/á?
- Umíš si zdravě nastavit hranice nebo občas děláš i to, co nehceš?
- Rozumíš svým potřebám? Znáš svoje limity?
- Umíš se bránit manipulaci?
- Umíš říct ne, kdykoliv ho říct potřebuješ? A chceš?
- Chceš se vyhnout vyhoření a nabízet těm, se kterými budeš pracovat skutečně profesionální službu?

Z mnohaleté praxe sociálního pracovníka a lektorky sociálních pracovníků můžu říct, že **téma hranic je absolutně zásadní**. Kořeny toho, proč máme nutkání hranic překračovat najdeme v hlubokém dětství a programy, které se pomáhání druhým snažíme naplňovat jsou často velmi skryté a neuvědomované.

Potkávám stovky těch, kteří věří, že dělají to nejlepší a likvidují tím nejen sebe, ale i klientovu možnost růstu.

Přijď se dozvědět víc o tom, **jak to v praxi vypadá, když se hranice porušují**. K čemu to vede. A hlavně, přijď zjistit, jestli i ty si náhodou nenesesh prográmek, který by tě v tvé budoucí praxi mohl dostat do úzkých.

To, o čem víme, můžeme ovládat. Jinak to ovládá nás.

Co se dozvíš?

- Praktické dopady nedodržování hranic
- Programy, které nás nutí ustupovat ze svých potřeb a jak s nimi pracovat
- Co ve svém životě pozorovat a jak se stávat víc vědomým/vědomou a tak i profi
- Jak neublížovat sobě a druhým zbytečně
- Jak poznat, co je pro mě dobré a udržet si pohodu, zdraví, čas pro sebe a tím i sebeúctu
- JEDNA SPECIÁLNÍ TECHNIKA JAKO BONUS.
- A pak co nejupřímnější odpověď na to, na co se sám/sama zeptáš.

Já ve své profesi už jednou vyhořela. To, že jsem si své hranice neuhlídala mě stálo dost měsíců/let náprav a řešení. **Nedělej ty tu stejnou chybu.** Zjisti to včas.

S kým se potkáte?

Mgr. Nela Mátlová

- Lektorka kurzů pro sociální pracovníky a další humanitní profese
- Mentorka meditací, Koučka s terapeutickým přesahem
- Sociální pedagožka a ex sociální pracovník



www.nelamatlova.cz