

DUŠEVNÍ AKADEMIE

Podzim 2026



CESTY SEBEREALIZACE

**CHCETE NAČERPAT NOVÝCH SIL, UVOLNIT SE A
INSPIROVAT SE NA CESTĚ OSOBNÍHO ROZVOJE?**

ZAJÍMÁ VÁS LIDSKÁ DUŠE A SEBEPOZNÁNÍ?

**ZVU VÁS NA ÚTERNÍ PROGRAMY
SEBEROZVOJOVÝCH TERAPEUTICKÝCH
SEMINÁŘŮ A PŘEDNÁŠEK!**

**13.10. - Biodynamické masáže a práce
s tělem v psychoterapii**

(návčikový workshop, který se zaměřuje
na body-psychoterapeutické přístupy a
“psychomasáže” pomáhající s hlubokým
uvolněním, propojením a emoční
integrací)

**27.10. - Jak pracovat se stresem a
napětím - techniky emoční regulace**

(edukativní a návčikový workshop, ve
kterém si vysvětlíme, jak se vědomě a
nevědomě stresujeme, jaké jsou naše
individuální stresory a jak můžeme se
sebou psychosomaticky pracovat)

**10.11. - Práce s vnitřním kritikem a
regulace pocitů studu a viny**

(seminář nás seznámí s vnitřní částí vnitřního kritika, jeho podobami, funkcemi, manipulacemi a taktikami; podíváme se na různé toxické projevy kritika, možnosti obrany a jeho transformace)

**24.11. - Jaké jsou příčiny úzkosti a deprese
a jak s nimi pracovat?**

(seminář se zaměří na nevědomé příčiny úzkostí a depresí, jejich specifika a hlavně na možnosti léčby a řešení dle různých psychoterapeutických směrů)

Úterní semináře a přednášky proběhnou od 19:00 do 21:30.

Cena je 400,- Kč.

V čajovně ŠAMANKA Hálkova 1630/8, Praha 2 -Nové Město

REGISTRACE NA: 607 572 127 / messenger /

JOSEFLKRIZEK@SEZNAM.CZ

Mgr. Josef Křížek - psychoterapeut a lektor

**ZAJÍMAJÍ VÁS TÉMATA SEBEPOZNÁNÍ A SEBEREALIZACE,
POROZUMĚNÍ EMOCÍM, HRANICÍM, NEVĚDOMÍ A
TERAPEUTICKÉ PRÁCI S TĚLEM?**

**OBJEVTE PROGRAMY SEBEROZVOJE A SEBEPOZNÁNÍ
SKRZE UNIKÁTNÍ KONCEPTY**

Semináře se skládají z přístupů zážitkové pedagogiky, psychoterapie, expresivních technik, body-terapie a biodynamických přístupů, nácviků komunikace a sebepřijetí, fokusingu a meditací.

**Mgr. Josef Křížek ve svém přístupu
propojuje psychodynamickou psychoterapii
s kognitivně-behaviorální terapií,
koučinkem, humanistickou psychologií
a terapeutickými přístupy zaměřenými na
tělo a emoce.**

WWW.CESTY-SEBEREALIZACE.CZ