

V vsakoletnem ciklu *Na poti k sebi* ponujamo v ptujski knjižnici niz psiholoških predavanj, s katerimi želimo ponuditi različne vsebine za različne življenjske situacije in z različnimi pristopi.

Tokratna predavanja bodo namenjena temam s področja psihoterapije.

Z nami bo **Irma Žuman**, psihologinja z EuroPsy certifikatom iz zdravstvene in klinične psihologije. Je tudi specializantka integrativne transakcijske analize in certificirana izvajalka pozitivne psihologije. Psihološko pomoč nudi posameznikom, parom in družinam v zasebni psihološki praksi *Psihofitnes*.

Vsebina predavanj

*Psihoterapija – priljubljena ali osovražena?*

*Psihoterapevtski pristopi*

*Terapevtske tehnike*

*Pozitivna in prospektivna psihologija*

Srečevali se bomo v razstavišču knjižnice, in sicer **5. in 19. oktobra** ter **2. in 16. novembra 2016**.

*Predhodne prijave niso potrebne, vstop je prost.*

Več informacij

Mira Petrovič

02 771 4806, [mira.petrovic@knjiznica-ptuj.si](mailto:mira.petrovic@knjiznica-ptuj.si)

Darja Plajnšek

02 771 4809, [darja.plainsek@knjiznica-ptuj.si](mailto:darja.plainsek@knjiznica-ptuj.si)

## ***Psihoterapija – priljubljena ali osovražena?***

V interaktivnem predavanju bomo spoznali 'slabe' in 'dobre' strani psihoterapije – po eni strani z vidika psihoterapevta, po drugi strani pa z vidika klienta.

Pogovarjali se bomo o stroki nasploh, o izobraževanju terapevtov, o strokovnem nivoju terapevtov, o razlikah med svetovanjem in terapijo, o osnovah etičnega kodeksa terapevta – vse to je povezano z izkušnjami predavateljice in slušateljev.

Spoznali bomo osebno psihoterapevtsko zgodbo Irme Žuman, ki bo predstavila svoje dileme ob izbiranju terapevtske smeri in terapevta ter izkušnje na tej poti: kateri simptomi ti kažejo, da potrebuješ terapijo; kaj pričakovati od terapevta in terapije nasploh; kaj pomeni odnos med klientom in terapevtom, kako se soočati s plačevanjem terapije, kakšna je terapevtova in kakšna klientova odgovornost za uspešnost terapije ...

Na predavanju bomo dobili informacije, ki jih je težko najti v literaturi, bodo pa v pomoč vsem, ki razmišljajo o vstopu v terapevtski proces.

***Sreda, 5. oktober, od 17. do 19. ure***

---

## ***Psihoterapevtski pristopi***

Psihoterapija je ime za široko paleto pristopov, ki temeljijo na različnih znanstvenih paradigmah. Na predavanju bomo spoznavali različne terapevtske pristope, kot so psihoanaliza, vedenjsko kognitivna terapija, realitetna terapija, psihodrama, gestalt terapija in transakcijska analiza. Poseben poudarek bo namenjen integrativni psihoterapiji in terapiji pozitivne psihologije, ki ju predavateljica uporablja pri svojem delu.

Izvedeli bomo, na katerih področjih je posamezni terapevtski pristop najuspešnejši, kar lahko zelo olajša odločitev za najprimernejšo terapijo. Podane informacije pa bodo lahko koristna usmeritev tudi za bodoče študente psihoterapije.

***Sreda, 19. oktober, od 17. do 19. ure***

---

## Terapevtske tehnike

Na srečanju bomo dobili informacije, ki odkrivajo kopreno 'skrivnostnega', kar se tiče dogajanja znotraj terapevtskega procesa.

Namenjeno bo praktičnemu prikazu tehnik, ki jih terapevti uporabljajo poleg klasičnega pogovora: vroči stol, tehnika dveh stolov, postavitve problema, sprostitvene tehnike, EMDR, čuječnost, 'domače naloge', posredni pogovor (preko lutke), risanje, humor, delo s telesom idr.

Ob praktičnem prikazu bo predavateljica spregovorila tudi o tem, v katerih situacijah je posamezna tehnika najprimernejša, kakšni so pričakovani učinki, kako terapevt spoznava namerne in nezavedne poskuse zavajanja, kako poteka delo z napakami in podobno.

---

**Sreda, 2. november, od 17. do 19. ure**

## Pozitivna in proaktivna psihologija

V središču pozornosti pozitivne psihologije, katere začetnik je Martin Seligman, so svetle plati človekove osebnosti; njeno glavno vprašanje je, kako prispevati h kakovosti posameznikovega življenja.

Na zadnjem predavanju iz cikla se bomo seznanili z osnovami pozitivne psihologije, večji poudarek pa bo na proaktivni psihologiji. Spoznali bomo začetke, znanstvena dognanja in potencialne, ki jih ta usmeritev prinaša.

Če pod retro razumemo vse, kar je iz preteklosti, potem razumimo pro kot tisto, kar je v prihodnosti. Na kratko: ta del psihologije se ukvarja s tem, kako naše predstave o prihodnosti in naše ocene teh predstav vplivajo na naše vedenje, razmišljanje in čustvovanje sedaj.

---

**Sreda, 16. november, od 17. do 19. ure**

Zgibanka *Na poti k sebi* – niz predavanj v knjižnici  
Založila: Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, zanjo mag. Matjaž Neudauer  
Besedilo: Irma Žuman, Mira Petrovič  
Oblikovanje: Daniel Šalamon  
Lektoriranje: Darja Plajnšek  
Ptuj, oktober 2016



*Na poti k  
sebi*



*Niz predavanj v knjižnici,  
oktober – november 2016*

Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, 2016