

emoční první pomoc



20. 7. 2023

8:30–10:00, Magenta Experience Center
Na Pankráci 86, Praha 4. Také na Red Button EDU



Jak zareagujete, když člověk vedle vás prožívá něco náročného? A jak se cítíte před nepříjemným rozhovorem, který potřebujete otevřít?

Emoce nás provázejí v každém aspektu lidské interakce, a přesto je bagatelizujeme, dezinterpretujeme, či dokonce potlačujeme.

Narozdíl od psychoterapeutů jsme se příliš neučili, jak s emocemi u sebe, či u druhých pracovat. Co si z jejich odborné praxe můžeme vzít do svých vztahů, aniž bychom sáhodlouze studovali? Jak díky emoční první pomoci můžeme své blízké v těžké chvíli skutečně podpořit? A jak otvírat náročné rozhovory, aniž bychom druhé zranili víc než je nutné?

Mgr. Eliška Remešová



psycholožka, psychoterapeutka a lektorka se zájmem o psychologii lásky a moderní podobu partnerských vztahů. Ve své soukromé psycho-terapeutické praxi se orientuje na partnery, kteří se chtějí mít spolu lépe. Opírá se o komplexní psychoterapeutický výcvik SFBT, Komplexní krizovou intervenci, probíhající výcvik ICEEFT pro páry a mnoho dalších absolvovaných kurzů. Přes čtrnáct let přednáší, facilituje a vede workshopy ve firmách i neziskových organizacích. Rozvíjí leadery a jejich týmy ve vztahové inteligenci, mj. vztahové bezpečí, autentickém leadershipu, emoční inteligenci. Je lektorkou aplikované improvizace, která představuje cestu za svobodou k autentickému já a efektivní rovnocenné spolupráci s druhými.

V roce 2021 spoluvydala terapeutický deník pro ženy Duše na místě, o rok později založila institut mezilidských vztahů MEZILIDMI.

Na sítích informuje o tom, že **#laskajedovednost** a vzdělává širokou veřejnost, jak pečovat o sebe a své vztahy.

