



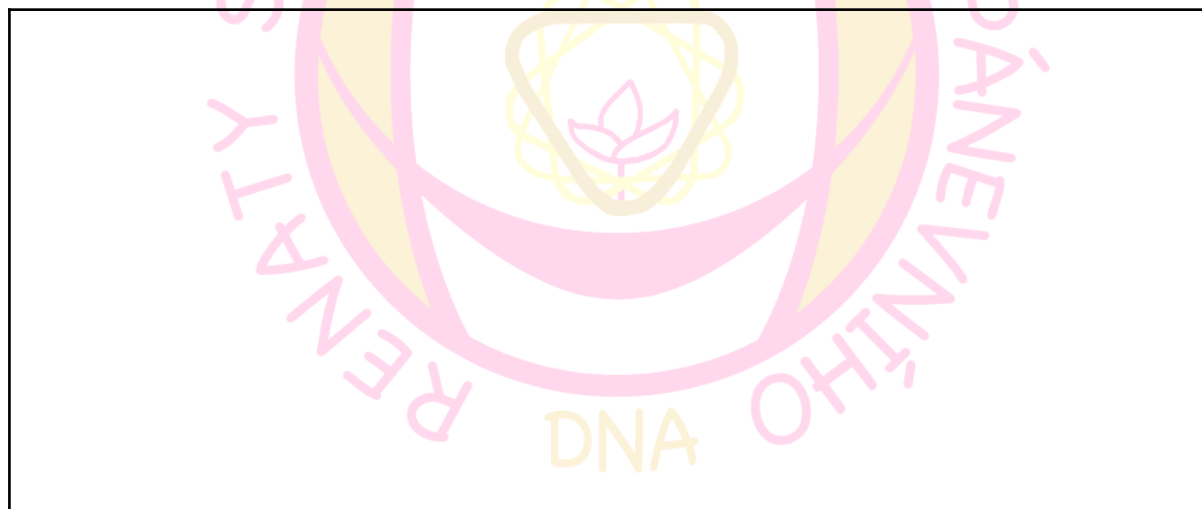
## VII. Já jako lektorka pro vedení psychosomatické roviny

Pracovat s ženami a jejich emocemi není pro všechny a je otázka, zda je potřeba víc alespoň minimální vzdělání, či zkrátka lidskou intuici a cit. Předpokládám, že pokud vás zaujala právě Metoda 3x3, tak význam emocí na lidské zdraví vnímáte. Že vám není psychosomatický pohled cizí. Pokud jste dodržely pořadí zhlédnutých videí, už máte i pro tuto rovinu základy a jistě bohatou vlastní zkušenost s bioenergetickými cviky.

### 1. Kde si stojím na škále od 1 ... do 10tky?

Na kolik se cítím, že bude techniky emoční roviny předávat svým klientkám dál? Co mi schází do 10tky? Co se ještě potřebuji naučit? Zažít? V čem cítím své silné a v čem slabé stránky?

*Udělejte si jednoduché cvičení /ad video/ a napište si své skóre.*



### 2. Příprava na kurz

Nezanedbatelnou součástí kurzu je příprava. Čas věnovaný chystání materiálů, ale také emoční příptavě a zejména obsahové, se nám vyplatí. Dává pocit klidu a je znát. Nikomu myslím nevadí napsaná osnova vedle karimatky a držení obsahu kurzu dává bezpečí, hranice a je fér.

Čas přípravy na kurz je také dobrý na práci se svými eventuálními **pochybami, strachy** ... a to platí i u zkušených lektorek. Každá životní fáze je jiná a každý kurz je jiný.

Co nás nezabije, to nás posílí a lidé mají zkušené lektorky rády. Proč?



Váš oblíbený lektorský vzor?

### 3. Vedení kurzu

Úvod - naladění - vlastní obsah - jasný časový rámeček - závěr - zpětná vazba - email po kurzu?

### 4. Nastavení pravidel

Vyplatí se si hned na úvod říct organizační a jiná pravidla kurzu.

- seznámení s prostorem /kde je WC? jak s čajem v kuchyňce? atd. atd.
- seznámení s pravidlem mlčenlivosti

**Typy na pravidla skupiny /upravte si po svém/**

- nastavte si tykání / vykání, zařídte jmenovky
- u dlouhodobého kurzu si vyjasněte střídání držení míst
- slibte si mlčenlivost, pánevní dno je velmi intimní téma a nikdo si nepřeje, aby se po městě říkalo, že má únik moči
- vyřešte si pravidla pro případný on-line přenos a zejména fotky z kurzu
- každá žena mluví o sobě, nezevšeobecňuje a nedává nevyžádané rady
- nezahlcuj skupinu sebou
- kurz vede lektorka, ne účastnice kurzu i kdyby toho věděla o tématu 10x víc /klientky si zaplatily lektorku kurzu/
- neznevažuj profese tělo - emoce - energie /vše má stejnou váhu/
- držíme časový rámeček
- zápis bez datlování do norteboku /tužka a papír/
- vypnuté telefony bez SMSek v průběhu
- šuškáni během výuky :-( zejména během sdílení jiné ženy je nepříjemné všem
- kdy a jak dlouhá bude pauza?

### 5. Skupinová dynamika

Jste připravené řešit vztahové problémy ve skupině? I to se může stát. Ženy si nasednou, pohádají se. Je to víceméně přirozené a to zejména v dlouhodobějších skupinách docházkových, kdy se z cizích lidí stávají kolegyně, přítelkyně. Skupinová dynamika je



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/  
Autorka: Renata Sahani, [www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)  
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme  
tvořena interakcí členek skupiny kurzu, obvlivněna jejich osobností a  
životními hodnotami.

Na kurzech Metody 3x3 se obvykle setkávám s obdobným jevem. Žena pracující s tělem /fyzioterapeutka, lektorka fitness .../ **neuznává a nerespektuje emoční rovinu potíží** pánevního dna a mnohé jsou až alergické na povídání o energii pánve, čakrách. Vždy si kladu otázku, proč nešly na kurz jiný, striktně fyzický? Tyto rozměry je totiž lákají i když se k nim často chodí na kurz vymezovat a “soupeřit”. Přeji Vám klientky jen vědomé a tolerující rozdílné pohledy na cvičení pánevního dna. další třecí plochy bývají

- jedna poučuje druhou a dává nevyžádané rady /ona ví vše nejlíp/
- jedna se nadřazuje na druhou a dává na odiv svou “pokročilost”

Rizikovým momentem je rozdělení skupiny do malých skupinek, kde je větší chuť si vzít slovo a “páchat dobro” jak to jde.

## 6. Co vše se může stát? A co dělat když ... ?

- co když se rozpláče?
- odejde uprostřed kurzu?
- povede kurz za Tebe / Vás?
- sesype se?
- nedůvěřuje?
- rýpe, shazuje metodu, či Vás?
- stále si bere slovo?
- zamoří kurz svým sdílením nadlimitní zkušenosti?
- je tichá a nezapojuje se?

*Čeho se nejvíc obávám, že by se mi mohlo a kurzu přihodit? Co je na tom nejhorší?*

## 7. Pozor na projekce!

Je to ale prý přirozený jev mezi terapeutem a klientem. Spočívá v tom, že si do nás klientka projektuje například svoji matku /šéfovou z práce/ a pokud nebyl vztah zrovna harmonický, ztěžuje nám to naši práci a snahu předat to, co chceme. Může to být i naopak a také my můžeme v klientce vidět někoho, kým zcela jistě není.



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/

Autorka: Renata Sahani, [www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)

Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

**Budme obezřetné také na projekci našich osobních témat na skupinu, či ženu v ní. To, že máme potíže v naší ženské rodové linii my, neznamená, že je mají všichni!**

## 8. Jak reagovat?

- zrcadlit, vidím, že ... pláčete, že je to ještě citlivé ..., že Vás trápí, že Vám to nejde, že to necítíte, vidím, že ...
- zlegitimizovat emoce ve skupině
- ale zároveň vždy ošetřit i zbylé členky /postarat se o návrat k sobě/

## 9. Opravdovost a zájem!

Správné vedení kurzu se nedá naučit z pouček a knih, ale vždy se vyplatí opravdovost. Mohu si dovolit říct, že “nevím, ale zjistím”. Nebo že “Váš příběh mi taky vehnal slzy do očí”. Být autentická vždy vzbuzuje důvěru i kdybychom měly nahlas přiznat, že “tak s touhle situací si nevím rady”.

## 10. Netlačit a neurychlovat, nevědět vše líp

Není možné, aby žena viděla něco, na co ještě není čas! Důvěřujte procesu a nechte ji si přijít na věci sama. Například odejít/ neodejít od manžela z ovzduší domácího násilí je na ní! A je na ní, kdy k tomu bude mít sílu. My můžeme jen doprovázet a podporovat, zvědomovat ... a respektovat. Pokora k jejímu tempu!

## 11. Práce s intimitou a studem

U tématu jako je pánevní dno se tomuto tématu nevyhneme ...je třeba mít sama za sebe zpracovaný například intimní slovník, ale také osobní prožitky a jejich pojmenování. Jak říkáte ženskému pohlaví? Používáte zdobněliny jako zadeček? a ručičky? To nebude průvodkyně k sebevědomému ženství.

**Stud na kurzu vždy je** a je třeba ho vhodně pojmenovat, povzbudit ženy ke sdílení, ovšem nikoliv za jejich komfortní hranici. Intimita se buduje důvěrou a daří se lépe u kurzů dlouhodobých.

Zejména v malých skupinách povzbuďme ženy, **aby sdílely jen tolik, kolik chtějí**. Až půjdou z kurzu, tak by neměly mít tu divnou **pachut' emoční kocoviny** z nadměrného otevření se. POZOR! Toto se stává ženám traumatizovaným a zneužívaným. tedy dejme tomu 20 - 30% žen z vašeho kurzu.



## 12. Co nemám nažito, to neučím

A také - čemu nevěřím, to neučím. Je to trapné, neetické a vždy se to dřívě, či později projeví i kdyby podprahově. Nálada na kurzu může být protichůdná, únava střídá nezáměr. Všechna cvičení je třeba mít ošahaná na vlastní prožitky a s filozofií psychosomatických souvislostí bych měla také souznít, žít je, pracovat na těch nevídaných.

## 13. Lektorský vztah

Není vztahem kamarádkým a rovnocenným i když časem v něj může přerůst. My jsme autorita. My máme zodpovědnost a je na nás, abychom své "výhody" nezneužili použitím nepřiměřené moci a manipulací. Ve fyzické rovině se možná tento vztah tak neřeší, ale pokud pracuji s emoční a psychosomatickou rovinou, jsem blíže vztahu terapeut - klient, než cvičitelka - cvičenec. A tady už je opravdu zapotřebí vlastní sebereflexe a nadhled.

## 14. Kompetence lektorky

- podrobný popis ve skriptech č. I.

## 15. Prevence osobního syndromu vyhoření

- mít osobní supervizi je dar
- vědět své vlastní limity a umět zachytit a kompenzovat přetížení včas
- workoholismus jako jeden ze způsobů disociace od svého vlastního života
- přebujelý mesiášský syndrom!
- vím, jak u sebe poznám, že "mám dost"
- co mi pomáhá v tom se zvetit? /znám své potřeby?
- jsou tyto návyky destruktivní? nebo zdravé a duši libé? /alkohol x relaxace/
- umím po zářahu odpočívat?
- vyberu si volno, když můžu?

## 16. Syndrom pomáhajícího

Pomáhající profese to asi mají v genech. Možná by to bez něj nešlo, dělat zdravotní sestru, fyzioterapeutku ..., ale je třeba je ovládat v rozumných hranicích a vhodném kontextu. Nezachraňovat všechny okolo namísto sebe. Rozprostírat péči vědomě stejnoměrně a vyváženě mezi sebe - rodinu - blízké přátele - a naše klientky /pacientky/.



*Jak poznám u sebe sy pomáhajícího? vyhoření?*

## 17. Bezpečí a hranice na kurzu

Aby se žena dostala sama k sobě, potřebuje **cítit bezpečně a důvěřovat**. Jak to můžu zajistit na kurzu a čím? Začíná to již jasnými úvodními informacemi ke kurzu, pozvánkou s dobrým a aktuálním popisem cesty, pravidly při placení, komunikací před kurzem /emaily atd./ a všemi dalšími organizačními věcmi.

- bezpečí se nejlépe vytváří hranicemi a důvěrou
- deky v sále, svíčky, polštářky a vše “mazlíci” se počítá
- vyjasněním skupinových pravidel předem
- jasným harmonogramem kurzu, časovým limitem
- vhodně zvoleným sálem na kurz
- vhodně uzpůsobenými místy k sezení /ne zády ke dveřím/
- cviky a techniky nenutit, ale nabízet
- reflektovat emoce účastnic, nepřehlížet
- věnovat oční kontakt /pozornost/ stejnoměrně všem v sále
- a také uzemněním

## 18. Jak skupinu uzemnit?

Uzemnění dává sdílení v kruhu, či dvojicích, možnost zapisování si /poznámky, psaní vrací do hlavy a to je často v průběhu dne potřeba/. Otevřenost pro dotazy v případě nejjasností.

**Dám Vám pár svých vět a třeba se inspirujete ...**

- vracet ženy po celý kurz k sobě, do svého středu, ke svým tématům
- toto je susedky /skupiny/, toto je moje
- uvědomte si svůj dech, podbřiškový dech ...
- položte si chodidla na zem ...
- zavnímejte podložku pod sebou
- dotkněte se své pánve, boků
- po cvičení - položte se na bok do klubíčka a nechte to doznít