

Česká asociace paraplegiků – CZEPA vás zve na
Mužský speciál: rozvojová skupina pro muže s poraněním míchy

Jsou věci, které nechcete probírat doma se ženou ani s chlapy v hospodě... a přitom vás tíží a možná i blokují váš další vývoj. Mužská skupina je unese, a navíc i ukáže, co s nimi můžete dělat.

Z důvodu nepříznivého vývoje epidemiologické situace vám nabízíme 3 víkendová setkání v kruhu bez bariér v nových termínech:

5.-7.března 2021 (hotel Na kopečku, Křinec u Nymburka)

7.-9.května 2021 (hotel Na kopečku, Křinec u Nymburka)

17.-19.září 2021 (hotel Na kopečku, Křinec u Nymburka)

<http://www.hotelnakopecku.cz>



Skupina bude stejná od začátku do konce, místo v ní má 11 mužů (+ 2 lektori). Sestavíme ji tak, aby byla různorodá (pokud jde o věk, profesi, osobní situaci i stupeň poranění).

Klíčovými hodnotami jsou pro nás odpovědnost, originalita, odvaha a otevřenost. Zajistíme vám bezpečí, respekt, partnerský přístup a profesionální vedení.

Co si můžete z této mužské skupiny odnést

- mapu svého života.
- inspiraci pro osobní růst
- objevení vlastních zdrojů
- podporu a zpětnou vazbu
- a jiné (podle svého nasazení)

Začneme bilancí vašeho dosavadního života a pak se zaměříme na témata, která vás v současné době pravděpodobně zajímají, například:

- jakým mužem chci být
- jak beru/ neberu svoje tělo
- jaká je moje hodnota a sebehodnota
- jak a kdy si říct o pomoc
- jak zvládnout svoje nejistoty, strachy, závislosti
- jak čelit špatné náladě a depresi
- partnerství a vztahy
- jak ustát výměnu rolí ve vztahu (partnerka přebírá „mužské práce“)
- jak vést spokojený sexuální život
- jaké cíle si dávat a jak je i plnit...

Přihlášky posílejte do **15. ledna 2021** na adresu: peer@czepa.cz

Připojte osobní životopis, kde podrobně popíšete i svoji motivaci pro účast na skupině a uvedete, jaká máte od skupiny očekávání. Materiál bude podkladem pro výběr do skupiny.

Informaci o tom, zda jste byli do kurzu přijati, dostanete do **5. února 2020**.

Účastníci budou vybíráni do skupiny na základě výše uvedených podkladů. Přednostně musíme zařadit uchazeče s trvalým bydlištěm mimo hlavní město Prahu (omezení je dáno poskytovatelem grantu).

Účastníkům bude hrazen příspěvek na dopravu a ubytování.

Každý z účastníků je povinen uhradit **zálohu 3 000 Kč**. Záloha bude vrácena po ukončení skupiny těm, kteří absolvují všechna skupinová setkání. Záloha účastníků, kteří se některého setkání nezúčastní, propadá v plné výši a bude použita na úhradu nákladů, které v důsledku jejich nepřítomnosti nebude možné hradit z rozpočtu projektu.

Něco o lektorech:

Tomáš Potůček: psychoterapeut, speciální pedagog, vozíčkář. Pracuje individuálně i s celými rodinami, vede skupiny pro mladistvé v ústavní péči, vede doléčovací skupinu pro závislé, založil a provozuje bezbariérový fitness club IFC v Pardubicích a je čerstvou posilou týmu peer mentorů CZEPA.

Martin Jára: psycholog, psychoterapeut, supervizor. Pracuje individuálně a se skupinami. Je jedním ze zakladatelů Ligy otevřených mužů (LOM). Stál u zrodu projektu peer mentoringu v CZEPA, kde působí v roli metodika, lektora a supervizora.

V případě dotazů kontaktujte Marka Jonczyho, peer@czepa.cz, tel: 777 045 644

Program vznikl a probíhá ve spolupráci [CZEPA](#) a [LOM](#).

Projekt je financován Evropskou unií.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost