

Zveme vás na workshop

Využití prvků dialekticko-behaviorální terapie (DBT) ve školním prostředí

Naučte se u žáků posilovat pocit kompetence a odhalovat momenty, kdy naopak dochází ke ztrátě sebedůvěry.

Na co se zaměříme:

- Jak funguje spirála učení a kde jsou rizika vzniku psychických obtíží
- Jaké principy DBT můžete aplikovat ve své praxi
- Jak ve škole vytvořit prostředí pro rozvoj sebeuvědomění, seberegulace, komunikace a zvládání náročných situací

Kdy a kde se potkáme?

Termín: 10. 3. 2026

Čas: 9:00–15:30

Místo: Podnikatelské inovační centrum

Škodův palác – Charvátova 6, Praha 1



Přihlaste se ZDE

Vědět, abychom mohli pomáhat

institut
ZAHRADY
PRO DUŠI

ZAH*
RADA
PRO
DUŠI

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G

O metodě DBT

Dialekticko-behaviorální přístup se zaměřuje na nácvik dovedností v oblastech, které jsou pro lidi s poruchou osobnosti problematické:

- všímavost, koncentrace a schopnost být „tady a teď“
- efektivita v mezilidských vztazích
- regulování vlastních emocí
- stresová tolerance a zvládání krizových situací

Cílem je posilovat schopnost zvládat každodenní i náročné životní situace funkčním a stabilním způsobem.

O lektorce

Renata Tumlířová, BA

Vystudovala psychologii na Washburn University v USA. Absolvovala výcvik v psychoterapii zaměřené na člověka (PCA) a navazující odborné výcviky v dialekticko-behaviorální terapii (DBT), krizové intervenci, motivačních rozhovorech a dalších přístupech. Založila centrum Kaleidoskop, kde se DBT principy systematicky využívají v terapii lidí s poruchami osobnosti. Je průkopnicí tohoto terapeutického směru v ČR.

INSTITUT ZAHRADY PRO DUŠI

Institut Zahrady pro duši je platforma, která identifikuje příležitosti, jak zlepšovat pomoc a péči o duševní zdraví v Praze a pomáhá k její větší efektivitě. Vzděláváme odborníky pracující v sociální, zdravotní, školské oblasti a širokou veřejnost – rodiče, děti a mládež.

www.zahradaprodusi.cz

vzdelavani@zahradaprodusi.cz

Vědět, abychom mohli pomáhat

institut
ZAHRADY
PRO DUŠI

ZAH*
RADA
PRO
DUŠI

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G