

Úvod do dialekticko- behaviorální terapie (DBT)



Na co se zaměříme:

V rámci školení představím úvodní teorii dialekticko-behaviorální terapie, nácviky dovedností dle DBT (zaměřené na zvyšování všímavosti a sebeuvědomění, schopnosti seberegulace, komunikace a zvládnání náročných situací) a na závěr se podíváme na řetězovou analýzu pro mapování problémového chování.

Kdo: Renata Tumlířová, BA

Čas: každý den 9:00–15:00

Pro koho: sociálně zdravotní pracovníci

Kde: Podnikatelské inovační centrum
Škodův palác – Charvátova 6, Praha 1

Kdy: 11. 5. – 12. 5. 2026



Máte zájem o workshop?

Přihlaste se jednoduše [ZDE](#). Těšíme se na vás!

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.