Kdaj in kje: **v četrtek 1.3.2012, seminar 5, ob 16.00**

Delavnica: **Obvladovanje stresa s pomočjo hipnoze**

  Društvo Hope bo v okviru svojega projekta Pravo in psihologija gostilo mag. Mirana Možino, psihiatra in psihoterapevta. Na delavnici nam bo predstavil metodo za obvladovanje stresa, t.i. »ultradiana pavza«, ki je nastala na sečišču kronobiologije in hipnoze oz. psihoterapije. Razvil jo je Ernest Rossi, svetovno priznan in uveljavljen psihoterapevt. Delavnica bo sestavljena is kratkega teoretičnega uvoda in različnih vaj.

Pri **hipnozi** gre za stanje globoke sproščenosti, ki omogoča dostop do naše podzavesti. Med hipnozo se zavestni del osebnosti umika tako, da dopušča direktno komunikacijo s podzavestjo. Hipnotično stanje lahko dosežemo s pomočjo hipnoterapevta, lahko pa ga dosežemo tudi sami z uporabo ustreznih sugestij – t.i. avtohipnoza. **Kronobiologija** pa je veda, ki se ukvarja z notranjimi urami v človeškem telesu. Vsesplošno znan je vsakodnevni ritem spanja in budnosti, manj znani pa so t.i. ultradiani ritmi. Gre za okoli 90-120 minut trajajoče cikluse, ki se odražajo v različnih vzorcih telesne in duševne aktivnosti. Po 90-120 minutni fazi aktivnosti nastopi 20 minutna faza počitka. Med slednjo ponavadi nastopi občutek zaspanosti, zasanjanosti. Raziskave kažejo, da ta kratka pavza omogoča sprostitev in obnovitev našega celotnega telesa in uma. Rossi je povezal ta spoznanja s hipnozo in tako razvil metodo, ki je v mnogočem koristna. Uporabna je npr. pri obvladovanju stresa, razreševanju problemov, zdravljenju, spodbujanju ustvarjalnosti, izboljšanju koncentracije itd.

Mag. **Miran Možina**, dr.med., spec. psihiater, psihoterapevt je začel svojo poklicno pot kot psihiater v psihiatrični bolnici Vojnik pri Celju in nato nadaljeval z odprtjem privatne psihoterapevtske prakse v Ljubljani. Kot asistent je poučeval na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani in sočasno vodil ter soustvarjal razne dobrodelne projekte psihosocialne pomoči za otroke, mladostnike, njihove družine in za uporabnike psihiatrije v Društvu za prostovoljno delo in psihosocialno pomoč ODMEV. Končal je tudi izobraževanje iz sistemske družinske terapije za učitelja v okviru Nemškega združenja za družinsko terapijo (VFT) v Münchnu. Vodi različna psihoterapevtska izobraževanja, od leta 2006 tudi projekt fakultetnega študija psihoterapije v sodelovanju z Univerzo Sigmunda Freuda iz Dunaja. Aktivno sodeluje v dejavnostih Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, je tudi ustanovitelj in odgovorni urednik prve slovenske psihoterapevtske strokovne in znanstvene revije Kairos. Trenutno je zaposlen na Slovenskem inštitutu za psihoterapijo kot vodja projekta fakultetnega študija psihoterapije in študija propedevtike.

Vljudno vabljeni!

**Društvo Hope**