

Vědomé posilování

Praktický kurz

Termín: 18. 5. 2024

Cena:

- Běžná cena: 1.200 Kč
- Členové Unify: 1.000 Kč
- Členové ASF: 800 Kč

Anotace:

Terapie pohybem do fyzioterapie nedílným způsobem patří a fyzioterapeut je do velké míry pacientovým učitelem pohybu. Sám by měl být alespoň částečným praktikem, a co učí, mít i prožité. Vhodné použití kinezioterapie je mocným nástrojem, který pomůže pacienta zahrnout do jeho vlastní léčby, změnit přístup na cestě uzdravování a třeba i obtíže odstranit. Zkrátka může změnit život.

Kurz odpovídá mimo jiné na následující otázky:

„K čemu je dobré s pacientem posilovat a čím se u toho řídit?“

„Jak to pacientovi vysvětlit?“

„Jak se dá propojit posilování s funkčním přístupem a posilovat vědomě?“

Cílem kurzu je:

- rozšířit povědomí o posilování ve fyzioterapii a jak je nad ním možné přemýšlet
- jak může cvičení vnímat pacient a jaký přístup k učení může být efektivní
- jak do pacientova těla nainstalovat upgrade ve formě objevování vlastního prožitku těla, který si během kurzu vyzkoušíte i na sobě
- ukázat uplatnění funkčního přístupu v praxi

Kurz je koncipován jako „základní kinezioterapeutické minimum.“ Bude kombinací teoretických ochutnávek z různých obecných principů a úvodem do vlastní pohybové praxe, kterou si budete moci vyzkoušet.

Harmonogram

9:00 - 9:30 Organizační náležitosti

9:30 – 10:00 Představení lektora, cíle a účel semináře, očekávání účastníků

10:00 - 10:30 Principy lidského těla, jak ho můžeme chápat

10:30 - 10:45 Krátká praxe

10:45 - 11:00 Pauza

11:00 - 11:45 Základní principy posilování, jak je k němu možné přistupovat terapeuticky

11:45 - 12:15 Tipy jak pacientovi cvičení předávat

12:15 - 12:30 Pauza

12:30 - 13:00 Pohled funkčního přístupu, co znamená posilovat vědomě a jak toho dosáhnout

13:00 - 13:45 Praxe

13:45 – 14:00 Prostor na dotazy a diskuzi

Určeno pro

Fyzioterapeuty, trenéry, lékaře, maséry a další odborníky pracující se sportovci.