

Obsah

Úvod o projektu.....	5
Uvedení do problematiky.....	6
Metodická doporučení	7
Psychohygienu	8
Co je to tzv. pomáhající profese a v čem jsou její specifika	9
Úskalí pomáhající profese.....	10
Supervize.....	17
Kdo může být supervizorem?.....	18
Jak často navštěvovat supervizora?.....	18
Psychohygienu	20
Spánek.....	21
Odpočinek.....	21
Příjemné prostředí.....	22
Minimalizace stresu	23
Správná výživa	25
Hlasová hygiena.....	25
Prevence psychického onemocnění.....	26
Vztahy s druhými lidmi	26
Jak vycházet s druhými lidmi aneb Obecné komunikační dovednosti	27
První dojem, problematika „haló efektu“	27
Problematika hranic	28
Asertivita	30
Řeč těla	32
Proč by vůbec měl tlumočník o sebe pečovat?.....	33
Profesní identita tlumočnicka znakového jazyka.....	33
Péče o duši	35
Meditace	35
Relaxace.....	36
Relaxace	39
Schultzův autogenní trénink.....	39
Progresivní relaxace Edmunda Jakobsona	39
Machačova relaxačně-aktivační metoda	42
Biofeedback (biologická zpětná vazba).....	42
Další velmi důležité pomocníci	43
Co je to debriefing.....	43

<i>Co je to focusing</i>	44
<i>Arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie a jejich kombinace</i>	45
<i>Vědomá práce s pocity</i>	46
<i>Jak se před tlumočením zbavit napětí a stresu?</i>	46
Relaxace prakticky	48
Autogenní trénink.....	50
<i>Začínáme autogenní trénink</i>	50
<i>Co je to autogenní trénink a k čemu je dobrý?</i>	50
<i>Ideální podmínky k tréninku</i>	51
Duše si odpočinula, co tělo?	55
<i>Několik jednoduchých cviků na uvolnění paží (a nohou) a vlastně celého těla</i>	56
<i>Strečink</i>	56
<i>Uvolnění svalů</i>	56
<i>Protahování páteře</i>	57
Několik úkolů a otázek aneb Psychohry a relaxace v praxi.....	63
<i>Malování a jiné výtvarné činnosti</i>	63
<i>Mandaly</i>	63
<i>Vztahy</i>	64
<i>Důvěra</i>	65
<i>Vžít se do pocitů klienta</i>	66
<i>Hrůzné představy</i>	66
Meditace	66
Malá ochutnávka několika psychoher aneb Co můžete zažít na nějakém kurzu.....	69
Stres a já – dotazník pro osobní potřebu	70
Co se mi honí hlavou	71
Dotazník pro radost	72
Příloha: Etický kodex České komory tlumočnicků znakového jazyka	73
Slovníček pojmů	75
Slovníček jmen	78
Použitá a doporučená literatura	79
Použitá literatura	80
Internetové odkazy	81
O autorce	82
O České komoře tlumočnicků znakového jazyka	83