

Obsah

Úvod o projektu	5
Uvedení do problematiky	7
Metodická doporučení	9
Psychohygiena	11
Co je to tzv. pomáhající profese a v čem jsou její specifika	12
Úskalí pomáhající profese	13
Supervize	20
<i>Kdo může být supervizorem?</i>	21
<i>Jak často navštěvovat supervizora?</i>	21
Psychohygiena	22
<i>Spánek</i>	24
<i>Odpočinek</i>	24
<i>Příjemné prostředí</i>	25
<i>Minimalizace stresu</i>	25
<i>Správná výživa</i>	28
<i>Hlasová hygiena</i>	28
<i>Prevence psychického onemocnění</i>	29
<i>Vztahy s druhými lidmi</i>	29
Jak vycházet s druhými lidmi aneb Obecné komunikační dovednosti	30
<i>První dojem, problematika „haló efektu“</i>	30
<i>Problematika hranic</i>	31
<i>Asertivita</i>	33
<i>Řeč těla</i>	35
Proč by vůbec měl tlumočník o sebe pečovat?	36
<i>Profesní identita tlumočníka znakového jazyka</i>	36
Péče o duši	38
<i>Meditace</i>	38
<i>Relaxace</i>	39
Relaxace	43
Schultzův autogenní trénink	43
Progresivní relaxace Edmunda Jakobsona	43
Machačova relaxačně-aktivační metoda	46
Biofeedback (biologická zpětná vazba)	46
Další velmi důležití pomocníci	47

<i>Co je to debriefing</i>	47
<i>Co je to focusing</i>	48
<i>Arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie a jejich kombinace</i>	49
<i>Vědomá práce s pocity</i>	50
<i>Jak se před tlumočením zbavit napětí a stresu?</i>	50
Relaxace prakticky	53
Autogenní trénink	55
<i>Začínáme autogenní trénink</i>	55
<i>Co je to autogenní trénink a k čemu je dobrý?</i>	55
<i>Ideální podmínky k tréninku</i>	56
Duše si odpočinula, co tělo?	60
<i>Několik jednoduchých cviků na uvolnění paží (a nohou) a vlastně celého těla</i> ...	61
<i>Strečink</i>	61
<i>Uvolnění svalů</i>	61
<i>Protažení páteře</i>	62
Několik úkolů a otázek aneb Psychohry a relaxace v praxi.	68
<i>Malování a jiné výtvarné činnosti</i>	68
<i>Mandaly</i>	68
<i>Vztahy</i>	69
<i>Důvěra</i>	70
<i>Vžít se do pocitů klienta</i>	71
<i>Hrůzné představy</i>	71
Meditace	71
Malá ochutnávka několika psychoher aneb Co můžete zažít na nějakém kurzu....	74
Stres a já – dotazník pro osobní potřebu	75
Co se mi honí hlavou	76
Dotazník pro radost	77
Příloha: Etický kodex České komory tlumočnicků znakového jazyka	79
Slovníček pojmů	81
Slovníček jmen	85
Použitá a doporučená literatura	87
Použitá literatura	88
Internetové odkazy	89
O autorce	91
O České komoře tlumočnicků znakového jazyka	93
Poznámky	101