



1 MESIAC
*pre Tvoje hranice
a zdravé vzťahy*

HRANICE

ONLINE MENTORING

6.11.2025



PhDr. Bronislava Švrčková

Kto som?

Moje meno je Bronislava Švrčková a som psychoanalytický kouč.

Nakoľko individuálne konzultácie mám dlhodobo kapacitne obsadené, rozhodla som sa pre kurz, kde môžem hovoriť o hraniciach, ktoré sú dôležité **pre šťastný a dobrý život každého z nás.**

Pre koho je kurz určený?

Ak stále **nedokážeš povedať „NIE“** bez pocitu viny, je práve táto téma pre Teba tou ideálnou.

Pre tých, ktorí hľadajú **rovnováhu medzi blízkosťou a vlastnou slobodou** – v rodine, v práci aj v láske.

Perfektný **priestor v komunite**, ktorá Ťa podporí, motivuje a budeš sa cítiť príjemne. Bude tu priestor na otázky, ale zároveň je to miesto aj pre tých, ktorí chcú len mlčky počúvať a takto sa cítiť komfortne.



1 týždeň

Hranice a porozumenie vlastných hraníc

Obsah:

- Definícia osobných hraníc (fyzické, emocionálne, mentálne). Psychoanalytický kontext: Hranice ako funkcia ega na ochranu pred konfliktmi medzi id, egom a superegom (Freud).
- Ako identifikovať svoje hranice a signály ich prekročenia (napr. úzkosť, hnev ako prejav potlačených emócií z nevedomia).
- Diskusia o obranných mechanizmoch (projekcia, introjekcia) a ich vplyve na hranice.
- Praktické cvičenie: Sebapozorovanie – účastníci píšú zoznam situácií, kde cítia porušenie hraníc

2 týždeň

Trauma:

Liečenie cez hranice

Obsah:

- Ako trauma (potlačené zážitky) oslabuje hranice a vedie k disociácii alebo hypervigilancii (Freudova teória návratu potlačeného).
- Integrácia traumatických obsahov z nevedomia cez nastavovanie hraníc (Jungova tieňová práca).
- Techniky ako vizualizácia hraníc ako ochranného štítu proti traumatickým spúšťačom.
- Praktické cvičenie: Guided vizualizácia – účastníci si predstavujú bezpečný priestor s hranicami

3týždeň

Hranice - vzťahy v rodine a láske

Obsah:

- Rodinné dynamiky: Hranice v rodinných systémoch – enmeshment (splývanie) vs. rigidita
- Hranice v partnerských vzťahoch: Rovnováha medzi láskou a osobným priestorom; ako komunikovať hranice bez strachu z odmietnutia.
- Psychoanalytický pohľad: Láska ako projekcia nevyriešených komplexov; hranice ako nástroj na zdravú intimitu.
- Praktické cvičenie: Role-play – simulácia konverzácie o nastavovaní hraníc

4 týždeň

Hranice - okolie v priateľstve a v práci

Obsah:

- Hranice v priateľstvách: Rozpoznávanie toxických vzťahov a projekcia tieňa ako udržiavať hranice bez straty spojenia.
- Hranice v práci: Zvládanie šikany, preťaženia; asertivita ako posilnenie ega proti vonkajším tlakom.
- Integrácia tém: Ako hranice prispievajú k celkovej psychickej odolnosti a individuácii.
- Praktické cvičenie: Plánovanie hraníc – účastníci vytvoria osobný akčný plán pre jednu oblasť

Prihlásenie

Nájdete na mojom webe:

www.dobrykouc.sk



Som tu pre Teba

6 hodín so mnou
za cenu 2 hodín
konzultácií.

Cena celého kurzu:

150 eur

