

Travma'da İyileşme Süreci

Travma yaşandığı zaman, travmanın etkileri bireyin yaşamını uzun süre etkileyebilir. Belirli bir travmanın etkisinin gücü, kişinin geçmiş deneyimleri ve travmalarından etkilenir. Derin yaşantısal, dönüşümsel terapi süreci aracılığı ile, travmanın etkisini büyük ölçüde azaltmak ve danışanın olumlu yönelimli bir şekilde huzur, sevinç ve güçlenmeye doğru gelişmesine yardımcı olmak mümkündür.

Bu çalıştay, hemen travma sonrasında veya geçmiş travmalardan sonra **'iyileşme sürecini başlatmayı'** sizlere göstermektedir.

Çalıştayın içeriği:

- Fiziksel Nörolojik Sistem olarak 'Bedenin Hafızası'nda tutulan travmatik enerjilerin salınmasını sağlamak
- Danışanın iç-ruhsal (intra-psişik) sistemini (duyguları, algıları, beklentileri & davranışları) değiştirmesine yardımcı olmak,
- Etkileşimsel sistemlerle ve travmanın ilişkilere etkisi ile çalışmak,
- Maneviyatın iyileşme sürecindeki önemli rolünü kullanmak,
- Ailelerin travmanın etkisinden arınmalarını sağlayarak birbirleri ile iletişim kurmanın ve destek olmanın diğer sağlıklı yollarını üretmelerini sağlamak.

Çalıştayda kısa sözlü sunumlar, müzakereler, yaşantısal egzersizler, ufak grup çalışmaları ve beceri geliştirme pratikleri olacaktır.

Çalıştayın Ana Hatları:

Birinci Gün: Travmatik Olayın İçsel Etkisi:

- a) Travma bireylerin intra-psişik sistemlerini nasıl etkiler?
- b) Dönüşümsel Değişim Süreci: Olumsuz ve Olumlu Değişim
- c) Travmatik anılar bedende ve zihinde nasıl saklanır?
- d) Olumlu yönelimli değişim için terapideki hedefleri belirlemek
- e) Yaşantısal enerjideki değişimi sağlamak amacıyla yaşantısal olarak travmanın etkilerini boşaltmak

İkinci Gün: Travmatik Olayın Etkileşimsel (Kişiler arası) Etkisi:

- a) Travma ailelerde ve toplumlardaki etkileşimsel sistemi nasıl etkiler?

- b) Etkileşimsel sistemlerin içten dışa doğru değişmesi için yardımcı olmak,
- c) Ritüelleri kullanarak değişimin oluşturulması ve güçlendirilmesi,
- d) Gösterim ve/veya Beceri Geliştirme Egzersizi
- e) Soru/cevap ve kapanış