

# Lektorský kurz A centra – váš most k vytoužené práci

*Cítíte, že vaší cestou je pracovat s těhotnými a se ženami po porodu – cvičit či tančit s nimi, podporovat je, ukazovat jim cestu k přirozenému těhotenství i porodu –, ale nevíte, jak se takové práci přiblížit? Byla jsem v podobné situaci a velmi jsem uvítala, když jsem se dozvěděla o lektorském kurzu, který pořádá **A centrum** v pražském Karlíně ([www.acentrum.eu](http://www.acentrum.eu)). Absolvování kurzu **Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství** a **Lektorka cvičení pro děti do 3 let** mi umožnilo začít pracovat jako lektorka tance pro těhotné a pro maminky s dětmi.*



Na začátku kurzu mě velmi oslovilo, že celému týmu nejde jen o „suché“ předání zkušeností a odborných znalostí, ale také o celkovou podporu jednotlivých absolventek i o vytvoření skupiny žen, která se bude v průběhu kurzu vzájemně podporovat. K zajištění tohoto cíle byla zvolena ověřená metoda vytváření opravdového společenství (komunity) podle M. Scotta Pecka.

V úvodu kurzu jsme společně prožily komunitní víkend a pak jsme vždy zahajovaly jednotlivé víkendové kurzy komunitním setkáním a – ač bych tomu na začátku nevěřila – z úplně cizích žen se stala skutečně podporující a vzájemně na sebe naladěná skupina.

Co jsem opravdu ocenila, byla možnost účastnit se kurzu a mít svého, tehdy několikaměsíčního, syna nablízku, a pak hlavně pečlivě promyšlená náplň a struktura celého kurzu.

Jako první nás s fungováním ženského těla z pohledu hormonů, ovulačního a menstruačního cyklu a také s průběhem početí, těhotenství a porodu seznámil svým poutavým povídáním Patrik Balint.

Následovaly dva víkendy bohaté na teoretické informace i praktické ukázky z fyziologie těhotenství a porodu a z fyzioterapie pro těhotné a ženy po porodu. Fyzioterapeutka Renata Skálová nám důležité informace i své lety podložené zkušenosti předala nebývale otevřeným a živým způsobem a já z nich s jistotou čerpám nyní při vedení svých lekcí. Navíc fyzickou rovinu cvičení obohatila z pohledu psychosomatiky a energií.

V rámci lektorského kurzu je možné vybrat si hned z pěti specializací:

- **cvičení na velkých míčích v těhotenství + po porodu**
- **gravidjóga + jóga po porodu**
- **pilates v těhotenství + pilates po porodu**
- **tanec v těhotenství + tanec po porodu**
- **harmonizační orgánová sestava v těhotenství + po porodu**

## 5+1 P lektorského kurzu

- **PODPORA**
- **PROŽITEK**
- **POROZUMĚNÍ**
- **PROPRACOVANOST**
- **PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOST**

(Všechny specializace jsou doplněné cvičením s dětmi do 3 let.)

Každou ze specializací umožňuje tým A centra blíž poznat při ochutnávkovém víkendu, který pro mě byl opravdu inspirující. Všechny lektorky dokonale souzněly se svým zaměřením. Svým přístupem mě nadchly tak, že jsem měla pocit, že se budu muset věnovat všem specializacím. Nakonec zvítězil tanec pro těhotné a maminky s miminky či dětmi.

Ze své zkušenosti i ze slov ostatních žen, které absolvovaly jiná zaměření, mohu potvrdit, že jednotlivé lektorky dávají své práci maximum – nepředávají „jen“ odborné znalosti, ale také zkušenosti z vedení lekcí – jak pracovat se skupinou, jak se naladit na její vlnu, jak udržet atmosféru lekce, na co si dát pozor... Byl to pro mě skutečně obohacující zážitek.

Následovaly dva víkendy věnované práci s dětmi. Kromě zásadních informací o vývojových fázích dětí, o jejich temperamentech a jak k nim přistupovat, pravidel a doporučení pro sestavení lekcí a řady návodů na činnosti s dětmi mi přinesla tato část kurzu spoustu hravých prožitků, možností podívat se na hru očima dítěte i zajímavé setkání s muzikoterapií. Zásadní součástí byla podle mě i skutečně kvalitně pojatá prožitková výuka první pomoci určené dětem (ZDrSEM).

Za velmi důležité a přínosné považuji to, že jsme v rámci kurzu Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství a Lektorka cvičení pro děti do 3 let měly možnost absolvovat náslechy a částečnou praxi v lekcích zkušených lektorek a následně vést svou vlastní hodinu v chráněném a zajištěném prostředí. Hodnocení vedení lekce bylo konkrétní, konstruktivní, podporující a inspirativní.

Nedílnou součástí celého jedenapůlročního kurzu byly také dva zásadní rituály s Tamarou Melissou, které daly celému projektu další důležitý podtext prostřednictvím hlubokých osobních zážitků a poznání sebe sama každé z účastnicích se žen.



Ze své osobní zkušenosti mohu absolvování kurzu doporučit nejen z pohledu získání odbornosti, ale hlavně také pro velký přínos osobnímu rozvoji a zdokonalování sebe sama. Pokud chcete také využít tuto jedinečnou příležitost, přihlaste se na kurz do **1. června 2016!**

*Martina Arnoštová*

Proč absolvovat kurz **Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství a Lektorka cvičení pro děti do 3 let**, který pořádá pražské **A centrum**?

- promyšlený a komplexní koncept kurzu
- kurz je garantován Unií porodních asistentek, cvičení s dětmi má akreditaci MŠMT
- předání odborných znalostí podložených osobními zkušenostmi
- celková podpora všech účastnic
- navázání nových kontaktů a získání inspirujících zkušeností
- osobní rozvoj

### ***Kde získat více informací?***

Kurz probíhá **od října 2016 do března 2018.**

Podrobný popis kurzu najdete na stránkách [www.acentrum.eu](http://www.acentrum.eu)!

**Kontaktní osoba:** Hana Perglerová, tel.: 608 114 553, e-mail: [hana.perglerova@acentrum.eu](mailto:hana.perglerova@acentrum.eu)