

Ponudba: Proces celovitenja, maj – junij 2018

Namen

Proces celovitenja je učinkovito orodje za celjenje čustvenih ran. Sestavljen je iz 18 zaporednih korakov, od katerih prvega izvedemo samo enkrat, drugega pa čim pogosteje (tudi izven konteksta celotnega procesa). Drugi korak je namreč uporaben za sprotno predelovanje močnih občutkov oziroma čustev (burnih čustvenih reakcij). Z uporabo celega procesa (koraki 2 do 18) celimo/zdravimo svoje stare čustvene rane (predelamo različne travmatične dogodke iz otroštva). Posledično nas naše vsakodnevne situacije ne bodo več (nezavedno) spominjale na preteklost in ne bodo več delovale kot sprožilci za burne reakcije. Tako postajamo vse bolj zavestni, svoje odzive na različne situacije lahko izbiramo vse bolj mirno in premišljeno.

Proces celovitenja je oblikovan tako, da ga posameznik lahko uporablja samostojno ali ob pomoči druge osebe, ki prav tako pozna proces. Posameznik se procesa lahko nauči s pomočjo knjige Proces celovitenja ali ob certificiranem praktiku/fasilitatorju procesa celovitenja. Pomoč praktika/fasilitatorja je priporočljiva zlasti v primeru, da so vaše čustvene rane še posebej boleče, če ste doživeli hujšo obliko travme ali pa če iz kakršnegakoli razloga procesa ne morete ali nočete uporabljati sami.

Morebitna ovira pri uporabi procesa celovitenja je lahko posameznikova čustvena otopelost, izogibanje čustev oziroma ignoriranje občutkov v telesu. V tem primeru se najprej več pozornosti nameni 2. koraku procesa. Z redno vajo osredotočanja na lastne občutke, se jih vedno bolj zavedamo in čedalje lažje ostajamo prisotni z njimi (osredotočeni nanje).

Namen našega sodelovanja je, da se čim prej naučite samostojno uporabljati oziroma izvajati proces celovitenja, da ga lahko nato uporabljate sproti po potrebi. Če pa vam je ljubše, lahko sodelujemo tudi na dolgi rok in bom z vami vsakič, ko se boste uporabljali proces celovitenja (v naprej določimo redne termine ali sproti po potrebi).

Idealno bi bilo, če bi vsak posameznik imel partnerja ali zaupnega prijatelja, ki bi ga lahko vodil skozi proces celovitenja, kadarkoli pride do sprožilca oziroma čim prej po sprožilcu. **Imeti ob sebi ljubečo osebo, ki nudi svojo brezpogojno prisotnost, ko predelujemo boleča čustva ali čustvene rane, je ne samo dragoceno ... pravzaprav je neprecenljivo!**

Običajen potek sodelovanja

Navajam tipičen potek sodelovanja, ki pa po dogovoru lahko poteka tudi povsem drugače – odvisno je od vaših dejanskih potreb.

1. 15 min brezplačen telefonski pogovor (potrebe stranke in dogovor o sodelovanju)
2. Prvo srečanje v živo ali video klic po internetu (uvod in začetek procesa celovitenja, »domača naloga«)
3. 15 min telefonski pogovor (o »domači nalogi«)
4. Drugo srečanje v živo ali video klic po internetu (prvič celoten proces celovitenja)
5. 15 min telefonski pogovor (o vplivu izvedenega procesa celovitenja)
6. Tretje srečanje v živo ali video klic po internetu (drugič celoten proces celovitenja)
7. 15 min telefonski pogovor (o vplivu izvedenega procesa celovitenja)
8. Kasneje po potrebi (izvajanje procesa in/ali pogovor)

V primeru pogostih srečanj (vsak teden) se vmesne telefonske pogovore lahko izpusti in se na začetku vsakega naslednjega srečanja najprej pogovori o vplivih oziroma posledicah prejšnjega.

Trajanje posameznega srečanja v živo ali video klica po internetu

- pogovor oz. svetovanje: po potrebi (tipično 1 uro)
- uvod in začetek procesa celovitenja: 2–3 ure
- celoten proces celovitenja: 2–3 uri (ali več)

- celoten proces že na prvem srečanju: 3–4 ure (ali več)

Posamezno srečanje v živo ali preko interneta običajno traja 2 uri, razen če stranka poleg samega procesa za celjenje čustvenih ran želi še dodaten pogovor oz. posvetovanje.

Včasih se zgodi, da stranka za procesiranje svojih čustev potrebuje več časa in se proces celovitenja zavleče. Pravzaprav ni nobene zgornje meje, kako dolgo lahko traja. Ker je pomembno, da se upošteva potrebe posameznika, se procesa ne prekinja predčasno in se v nobenem primeru ne zaračuna več kot 3 ure za izvedbo procesa. Če pa se na posameznem srečanju kombinira po dogovoru kombinira svetovanje in uporabo procesa, se

Posamezniki, ki so že zelo v stiku s svojimi čustvi in telesnimi občutki, so pripravljeni, da že na prvem srečanju delamo celoten proces. Takrat je običajno najprej 1 ura pogovora in gremo nato na cel proces (torej 1 ura + 2 do 3 ure).

Možnosti za lokacijo

- Video klic preko interneta (biti morate v mirnem prostoru, kamor med tem ne bodo prihajali drugi).
- V Ljubljani v živo pri vas doma, v vaši pisarni ali v drugih vaših prostorih (kjer bo mir oz. kamor med tem ne bodo prihajali drugi). Obiščem vas lahko na širšem območju Ljubljane – kamorkoli lahko pridem z avtobusom LPP.
- V najetih prostorih v Ljubljani (doplačate stroške najema).
- Po dogovoru kjerkoli v Sloveniji, kamor lahko pridem z javnim prevozom iz Ljubljane. V tem primeru za moje potne stroške doplačate še eno uro.

Termini

- Načeloma delavniki ob 10h dopoldne ali ob 14 popoldne (preko interneta ali pri vas).
- Če vas službene obveznosti omejujejo, se izjemoma lahko dogovorimo tudi za kak drug termin.
- Za srečanja v najetih prostorih se upošteva razpoložljivost le-teh.
- Za srečanja izven Ljubljane se upošteva tudi vozne rede javnega prevoza.
- Srečanja potekajo 1x tedensko ali po dogovoru.

Izvajalka

Vesna Bitenc sem od novembra 2016 certificirana fasilitatorka procesa celovitenja (Completion Process Certified Practitioner), sicer pa sem usposobljena tudi kot coach (po programu ICF in Delta Life Coaching).

Med tem ko sem se ukvarjala z grafičnim oblikovanjem, lektoriranjem in izvajanjem izobraževanj v mladinskih organizacijah, me je že pred več kot desetletjem radovednost in želja po osebni rasti peljala najprej v raziskovanje in uporabo različnih predvsem (mentalno naravnanih) orodij, metod in tehnik. A z uporabo nevrolingvističnega programiranja sem ugotovila, da si z močjo misli običajno lahko pomagamo samo kratkotrajno, med tem ko se nam vedno znova ponavljajo podobne težave (v podobnih ali novih oblikah). Bila sem ponosna na svojo sposobnost samoobvladovanja in potlačevanja čustev, zato sem se najprej težko sprijaznila z dejstvom, da to sploh ni koristno.

S časoma sem spoznala, da nihče ni odraščal v popolnih okoliščinah in smo vsi doživljali enkratne ali ponavljajoče čustvene stiske (ob bolj ali manj travmatičnih dogodkih), ki jih takrat nismo uspeli predelat. Potlačeni v podzavest (ali deloma ozaveščeni) še danes vplivajo na naše življenje, tudi če še tako spretno usmerjamo svoje misli na pozitivnost. Edini način, da se zares osvobodimo svoje preteklosti je, da se z njo soočimo in jo končno predelamo. Iskanje učinkovitih orodij me je pripeljalo od procesa celovitenja, ki združuje delo s čustvi in notranjim otrokom. Spada med orodja za t.i. »delo s sencami« (delo s podzavestjo). Proces celovitenja me je tako navdušil, da sem se ga odločila približati tudi slovenski javnosti. Zato sem v slovenščino prevedla knjigo o njem in jo tudi izdala (Teal Swan: Proces celovitenja).

Poslujem preko s.p. (za svoje storitve izdajam račune, plačila sprejemam v obliki nakazil na poslovni račun).

<p>Paket mini</p> <ul style="list-style-type: none">• Knjiga Proces celovitenja (brezplačna poštnina)• 2x srečanje v živo ali video klic po internetu (po 2–3 ure oziroma kolikor traja izvedba procesa celovitenja)• 2x 15 min telefonski pogovor 5–7 dni po srečanju• 2x 15 min telefonski pogovor o vašem samostojni uporabi procesa celovitenja (v roku 6 mesecev od plačila paketa) <p>Redna cena storitev: 263–363 EUR (odvisno od trajanja posameznega srečanja)</p> <p>Cena paketa maksimi je 223 EUR.</p> <p>BONUS: 10 % popust na vse redne cene za storitve (v obdobju 6 mesecev od plačila paketa)</p>	<p>Paket maksimi</p> <ul style="list-style-type: none">• Knjiga Proces celovitenja (brezplačna poštnina)• 3x srečanje v živo ali video klic po internetu (po 2–3 ure oziroma kolikor traja izvedba procesa celovitenja)• 3x 15 min telefonski pogovor 5–7 dni po srečanju• 5x 15 min telefonski pogovor o vašem samostojni uporabi procesa celovitenja (v roku 12 mesecev od plačila paketa) <p>Redna cena storitev: 403–553 EUR (odvisno od trajanja posameznega srečanja)</p> <p>Cena paketa maksimi je 343 EUR.</p> <p>BONUS: 10 % popust na vse redne cene za storitve (v obdobju 12 mesecev od plačila paketa)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Celoten znesek cene izbranega paketa je treba plačati z nakazilom najmanj 2 delovna dneva pred prvim srečanjem.

Morebitna sprotne doplačila so za stroške najema prostora v Ljubljani ali potne stroške za srečanja izven Ljubljane. Če posamezna izvedba procesa celovitenja trajaj dlje, kot je bilo predvideno, se nič ne doplača.

Bonus velja za dodatna srečanja, za dodatne ure svetovanja, za dodatne telefonske pogovore, coaching storitve in izobraževanja v izvedbi VEBI, Vesna Bitenc s.p. Popust ne velja za knjige. Popusti se medsebojno ne seštevajo (prizna se najugodnejšega).

Namig: Če knjigo že imate, lahko dodaten izvod komu podarite.

Cenik (redne cene)

- 50 EUR/uro (za posamezno srečanje se obračuna največ 3 ure, tudi če se srečanje »zavleče«)
- Knjiga Proces celovitenja: 23 EUR (+ stroški pošiljanja)
- Popust 1: 5 % popust na uro srečanja za vnaprejšnje plačilo vsaj 4 ure srečanj
- Popust 2: 10 % popust na uro srečanja za kupce knjige Proces celovitenja v obdobju 4 mesece od nakupa
- Telefonski pogovor/posvet (15 min): 10 EUR
- Doplačilo za najem prostora (v Ljubljani): 30 EUR/srečanje (doplačuje se sproti)
- Doplačilo za potne stroške izven območja LPP: v vrednosti 1 ure

Popusti se medsebojno se seštevajo (prizna se najugodnejšega).

DDV se ne obračuna (nisem zavezanec za DDV).

Ponudba velja od 15. 5. 2018 do 30. 6. 2018 ali do preklica.

Naročilo knjige: <https://www.procescelovitenja.si/knjiga-proces-celovitenja/>

Kontakt:

- telefon: **041 825 243** (običajno dosegljiva med delavniki od 8.00 do 9.30 zjutraj ali po dogovoru)
- email: **vesna.bitenc@vebi.si**