

## **Anna Medvedeva**

Narodila jsem se v Bělorusku (Minsk) a do České republiky přestěhovala před 5 roky, především za studiem psychologie a psychoterapie. Mám za sebou katedru psychologie a speciální pedagogiky na Univerzitě Karlovy v Praze a pokračuju ve studiu, jsem v posledním ročníku magisterského oboru psychologie, Filozofická fakulta UK v Praze. Současně jsem participant akreditovaného psychoterapeutického výcviku. V práci se usiluju o vytvoření rovnoprávného vztahu mezi klientem a terapeutem, kde klient je aktivním spolupracovníkem, nikdy pasivním posluchačem. Snažím se o vytvoření vřelého a důvěrného prostředí. Ráda využívám relaxační techniky (práce s tělem, dechem) pro uvolnění fyzického a psychického napětí. K terapii migrantů mě přivedla vlastní bohatá zkušenost jako přistěhovalce, na vlastní kůži jsem vyzkoušela radosti a starosti bytí v nové zemi.

### **Анна Медведева**

#### **Психолог, психотерапевт**

Я родилась в Беларуси (Минск) и переехала в Чехию 5 лет назад. Моей целью было прежде всего поступление в Карлов университет в Праге, а именно изучение психологии и психотерапии. Я закончила кафедру психологии и специальной педагогики и продолжаю обучение в магистратуре. Я участник курса психотерапии с европейской аккредитацией. В своей работе я стараюсь создать равноправные отношения с клиентом, в таких отношениях клиент не просто пассивный слушатель, но прежде всего, активный участник. Одна из наиболее важных для меня задач – создание доверительной и открытой атмосферы. С удовольствием работаю с техникой релаксации ( работа с телом, дыханием), что способствуют снижению физического и психического напряжения. Я прошла дорогу радостей и трудностей самостоятельной жизни в чужой стране, потому выбираю работу с иммигрантами и понимаю их заботы не понаслышке.

### **Anna Medvedeva**

#### **Psychologist, psychotherapist**

I was born in Minsk, Belarus and moved to Czech Republic 5 years ago. My goal was to attend Charles University in Prague, and their program of psychology and psychotherapy. I graduated from the department of psychology and special pedagogics and I am currently in my final year of the master program. I am a participant of a certified psychotherapy training program.

In my work I am focusing on the equality of the roles of client and therapist – the client is no more a silent listener, but an active participant. Great importance to me is an open and trusting atmosphere. I'm eager to use different relaxation techniques (body oriented, breathing exercises) to let go the tension of body and soul. Being quite experienced in upsides and downsides of an independent life in a foreign country I feel I can contribute with my professional skills and my personal experience when it comes to work with immigrants.

**Ганна Мядзведзева**

**Псіхолаг, псіхатэрапеўт**

Я нарадзілася ў Беларусі (Менск) і пераехала ў Чэхію 5 гадоў таму. Перш за ўсё, маёй мэтай была вышэйшая адукацыя – паступленне ў Карлаў універсітэт у Празе, а менавіта катэдра псіхалогіі, а пасля – курс псіхатэрапіі. Я скончыла катэдру псіхалогіі і спецыяльнай педагогікі і цяпер працягваю адукацыю ў магістратуры. Акрамя таго, я з'яўляюся ўдзельнікам курсу псіхатэрапіі, які мае еўрапейскую акрэдытацыю. У працы я імкнуся стварыць раўнапраўныя адносіны з кліентам, у якіх кліент ужо не пасіўны паслухач, але перш за ўсё, актыўны ўдзельнік. Для мяне існуе важная задача – стварыць шчырую і адкрытую атмасферу. З задавальненнем працую з тэхнікамі рэлаксацыі (праца з целам, дыханнем), што спрыяюць зніжэнню фізічнага і псіхічнага напружання. Я прайшла шлях радасцяў і цяжкасцяў самастойнага жыцця ў чужой краіне, таму выбіраю працу з імігрантамі і разумею іх клопаты не па чутках.