

CURRICULUM VITAE



Jméno a příjmení: JAN BENDA
Titul: PhDr., Ph.D.
Datum narození: 12. 11. 1974
Stav: rozvedený, 1 dcera
Adresa: Na Výsluní 338, 403 23 Velké Březno
Telefon: 777 268 729
E-mail: psychoterapeut@gmail.com
Členství v odb. spol.: Českomoravská psychologická společnost

Resumé:

Jsem psycholog s dvacetiletou praxí v oblasti klinické psychologie a psychoterapie a čtrnáctiletou praxí v koučování manažerů a ve vedení tréninků měkkých dovedností pro firemní klienty.

VZDĚLÁNÍ:

- 2015 – 2020 **doktorandské studium klinické psychologie (Ph.D.)**
Katedra psychologie, Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze
- 2001 – 2001 **státní rigorózní zkouška z klinické psychologie (PhDr.)**
Katedra psychologie, Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze
- 1994 – 2001 **jednooborová psychologie (Mgr.), specializace klinická**
Katedra psychologie, Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze
- 1993 – 1994 **základy humanitní vzdělanosti** (historie, filosofie, psychologie, sociologie)
dva semestry studia na Pedagogické fakultě Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem

DOSAVADNÍ ZAMĚSTNÁNÍ:

- 2008 – dosud **Partner, senior consultant, školitel, trenér, kouč** (2-3 dny v týdnu)
Pracoviště: **Asociace trenérů aplikované psychologie, s.r.o.**
Shrnutí: Jsem spolujednatel malá vzdělávací firmy A.T.A.P., s.r.o. + jako lektor a kouč spolupracuji s dalšími společnostmi, např.: Odyssey Network, Positive, atd.
- Náplň práce: Samostatná příprava a vedení tréninků měkkých dovedností, assessment a development center pro firemní klienty. K nejčastějším

tématům tréninků patří emoční inteligence, leadership, manažerské dovednosti, manažerské styly, koučování, teambuilding, intuice a kreativita, komunikační dovednosti, trénink asertivity, řešení konfliktů, vyjednávání, time management, zvládání stresu, change management, sebepoznávání, osobnostní typologie pro manažery, atd.

Kurzy jsou vedeny interaktivně. V rámci tréninků využívám analýzy situací z praxe účastníků, diskuse a řešení případových studií, skupinové supervize (Bálintovská skupina), různé další metody skupinového řešení problémů (brainstorming, 6 klobouků, SWOT analýza, swapping), prezentace různých řešení jednotlivých účastníků, sdílení „best practice“, modelování situací z praxe, hraní rolí, nácvik řešení a jednání ve zkušebních situacích, moderování vzájemné zpětné vazby účastníků, individuální koučování lektorem, peer coaching.

2006-dosud	Privátní psychoterapeut (3 dny v týdnu)
Pracoviště:	PhDr. Jan Benda – privátní psychoterapeutická praxe
Náplň práce:	Provozuji privátní psychoterapeutickou praxi pro dospělé klienty. Zaměřuji se zvláště na zvládání náročných životních situací a krizí, vztahových problémů, traumatických zkušeností, úzkostných stavů, depresí, pocitů méněcennosti a viny, stavů vyčerpanosti a beznaděje a psychosomatických potíží.
Typ klientů:	Klienti se všemi typy neurotických, stresových a somatoformních poruch, (fobické a jiné anxiózní poruchy, obsedantně-nutkové poruchy, reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení, atd.), dále poruchy nálady (především manické fáze, bipolární afektivní poruchy, depresivní poruchy), poruchy osobnosti a chování u dospělých a poruchy chování spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory (poruchy příjmu potravy, neorganické poruchy spánku, atd.).
2006 - 2008	Psycholog
Pracoviště:	Oddělení intenzivní medicíny, Masarykova nemocnice, Sociální péče 3316/12A, 401 13 Ústí nad Labem
Shrnutí:	Pracoval jsem na OIM, které zahrnovalo dvě jednotky JIP, ARO (celkem 36 lůžek) a odd. Emergency. Jako psycholog jsem na vyžádání lékaře spolupracoval i s dalšími standardními odděleními krajské nemocnice, např. Chirurgické odd., Interna, Onkologie a další.
Náplň práce:	Psychologická podpora pacientů v kritických situacích ohrožení života vlivem úrazu nebo nemoci (po dopravní nehodě, po zjištění vážné diagnózy, apod.), zpracovávání traumatických zkušeností, psychologické doprovázení umírajících, práce s rodinnými příslušníky umírajících pacientů během léčby i po úmrtí člena rodiny. Podpora lékařského a zdravotnického personálu příslušných oddělení formou vedení Bálintovských skupin, poskytováním individuálních konzultací lékařům a sestřám a pořádáním přednášek a školení zaměřených např.

na prevenci vyhoření, práci s umírajícím pacientem a jeho rodinou, komunikaci, zvládání náročných situací v komunikaci s klientem, řešení konfliktů, apod.

2003-2006

Psycholog

Pracoviště:

Hasičský záchranný sbor Ústeckého kraje, Horova 1340/10, 400 01 Ústí nad Labem

Shrnutí:

Psychologická služba Hasičského záchranného sboru poskytuje psychosociální pomoc hasičům, jakož i obětem mimořádných událostí a dále vybírá uchazeče do služebního poměru příslušníka HZS ČR, hasiče do specializovaných funkcí HZS ČR a zajišťuje podklady pro personální práci.

Náplň práce:

Psychologická diagnostika uchazečů o práci v HZS ČR, řidičů a kandidátů na specializované funkce, koordinace pomoci obětem mimořádných událostí v rámci tzv. Psychosociálních intervenčních týmů, vytváření, koordinace a školení členů intervenčních týmů ve své územní působnosti, pro případy mimořádných událostí velkého rozsahu, poskytování psychologické podpory zaměstnancům HZS ČR (krizová intervence, diagnostika, event. poradenství, odkázání na další odborníky, služby), poskytování sociálně psychologické podpory jednotlivým pracovištím HZS krajů (poradenství pro manažery, vedení odborných školení a kurzů, mediace konfliktů uvnitř týmů, apod.)

2001 – 2002

Psycholog

Pracoviště:

Pedagogicko-psychologická poradna, Karla IV. 348/3, 400 03 Ústí n. L.

Shrnutí:

Poradna se zaměřuje na prevenci a řešení výukových a výchovných potíží dětí na základních a středních školách, nabízí poradenské služby rodičům dětí i pedagogickým pracovníkům

Náplň práce:

Zjišťování školní zralosti dětí v souvislosti s doporučováním odkladu školní docházky či předčasného nástupu do školy; diagnostika příčin školní neúspěšnosti, specifických poruch učení a chování a dalších školních obtíží; pomoc při zvládnutí některých výukových obtíží, pomoc při adaptačních nesnázích během nástupu do ZŠ a při přechodu mezi jednotlivými stupni školského systému; vedení dětí se specifickými poruchami učení a chování speciálně pedagogickými nápravnými technikami, posuzování harmonického vývoje osobnosti se zaměřením na podporu prosociálních forem chování, prevenci negativních jevů v sociálním vývoji a rozvoj sebepoznání, pomoc při řešení osobních a rodinných problémů žáků a studentů, poradenství zaměřené na volbu studia a povolání.

1999 – 2000

Psycholog (osmiměsíční praxe během základní vojenské služby)

Pracoviště:

Ústřední vojenská nemocnice Praha, Psychologické oddělení,

U vojenské nemocnice 1200, 169 02 Praha 6 - Střešovice

Shrnutí: Psychologické oddělení zajišťuje širokou škálu diagnostických, psychotherapeutických a poradenských služeb pro hospitalizované i ambulantní pacienty. Kromě nich poskytuje i konziliární služby na žádost lékařských oddělení nemocnice, krizovou intervenci nemocným i jejich rodinným příslušníkům. Pracoviště využívá moderní diagnostické přístrojové metody a nejnovější metody psychologického testování a zároveň se podílí na jejich vývoji a ověřování. Dlouholetá praxe v oblasti dopravně psychologických vyšetření a výběru osob pro specifické profese jak v civilním sektoru, tak v ozbrojených složkách umožnila oddělení zařadit se mezi přední pracoviště personálního výběru pro náročná povolání.

Náplň práce: Psychodiagnostika vojáků základní služby a vojáků z povolání, testování, vedení rozhovorů, spolupráce na vytváření nových diagnostických metod, spoluúčast na vedení skupiny středně zdravotnického personálu

Kurzy a výcviky:

- 2021 – Mindfulness- and Compassion-Oriented Integrative Psychotherapy – Introductory workshop (vedli Maša a Gregor Žvelcovi)
- 2018 – 2019 Compassion-Focused Therapy (vedl Nicola Petrocchi)
- 2016 – dosud Emotion-Focused Therapy (vede Leslie Greenberg a Ladislav Timuťák)
- 2013 – 2015 Hledat-Najít-Pustit – seberozvojový kurz (vedla Jitka Vodňanská)
- 2007 – 2008 Vzdělávání managementu Masarykovy nemocnice, realizovala spol. Aperta
- 2007 – kurz Techniky práce s agresivním klientem
- 2003 - 2007 – Pesso Boyden System Psychomotor Therapy - čtyřletý sebezkušenostní psychotherapeutický výcvik, Remedium Praha
- 2005 – Peer-Support-Counsellor – psychologická podpora při poruchách vyvolaných stresem
- 2005 – Stargate – výcvik v práci s mimořádnými stavy vědomí
- 2005 – Duchovní cesta v procesu údravy – seminář o problematice tzv. psychospirituální krize, lektor: David Lukoff, PhD., o. s. Diabasis.
- 2004 – kurz posttraumatické intervenční péče na základě metody „Critical Incident Stress Management“
- 2004 – základní kurz krizové intervence, Remedium Praha
- 2004 – Abnormní osobnosti v normálním životě I. a II. – odborný kurz
- 2003 – Interpersonální kotvení – Focusing II.
- 1998 – 2001 – tříletý komunitní výcvik satiterapie, na osobu zaměřené integrativní psychotherapie, pořádal Atelier satiterapie, Španielova 1316, 163 00 Praha 6
- 1998 – Psychodrama, sociodrama a satidrama, výcvikový a výukový program
- 1998 – Focusing I. – zakotvené prožívání, výcvikový a výukový program
- 1997 – Úvod do satiterapie, výcvikový a výukový program

- 1997 – Kurz „Lüscherovy testy barev a tvarů“

Publikace:

- Benda, J. (2021). Všímavost v programech nezaměřených na její rozvíjení: Metaanalýza znáhodněných kontrolovaných studií. *Psychoterapie*, 15(2), 47-58.
- Benda, J. (2021). Všímavost a soucit jako esenciální metaprocesy v individuální psychoterapii. *Psychoterapie*, 15(1), 98-100.
- Benda, J. (2021). Když terapeut medituje. *Psychologie dnes*, 27(5), 10-13.
- Benda, J. (2021). Všímavost a emoce. *Psychologie dnes*, 27(3), 24-26.
- Benda, J. (2020). Škála nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ): Pilotní studie české verze. *E-psychologie*, 14(4).
- Halamová, J., Kanovský, M., Petrocchi, N., Moreira, H., López, A., Barnett, M. D., Yang, E., Benda, J., Brähler, E., Zeng, X., & Zenger, M. (v tisku). Factor structure of the Self-Compassion Scale in 11 international samples. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*.
- Benda, J. (2019a). Sebasúcit a sebakritickosť: Tvorba a meranie efektu intervencie. *Československá psychologie*, 63(4), 494-495.
- Benda, J. (2019b). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii*. Praha: Portál.
- Benda, J., Kořínek, D., Dvořáková, M., Kadlečík, P., Vyhnánek, A., & Zítková, T. (2019) Nedostatek soucitu k sobě jako transdiagnostický faktor u pěti různých duševních poruch - výsledky výzkumu. In Z. Mlčák (Ed.), *Psychologické aspekty pomáhání 2018: Sborník příspěvků z mezinárodní conference*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Kořínek, D.; Benda, J.; Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie*, 63(1), 55-70.
- Benda, J.; Kadlečík, P.; Loskotová, M. (2018). Differences in self-compassion and shame in patients with anxiety disorders, patients with depressive disorders and healthy controls. *Československá psychologie*, 62(6), 529-541.
- Benda, J. (2018). Výzkumy všímavosti míří do hloubky i šíře: Mezinárodní konference o všímavosti, Amsterdam, 10.-13. července 2018. *Psychoterapie*, 12(2), 159-161.
- Benda, J. (2018). Sebasúcit a sebakritickosť: psychometrická analýza meracích nástrojov. *Československá psychologie*, 62(3), 296.
- Benda, J. (2018). Pět mýtů o všímavosti: Všímavost je cesta odhalování pravdy skryté za iluzemi. Včetně iluzí o ní. *Psychologie.cz*
- Benda, J. (2018). Alternative models of the Czech version of the Self-Compassion Scale (SCS-26-CZ). DOI: 10.13140/RG.2.2.26763.18724.
- Benda, J. (2017). Tři úrovně všímavosti – Co je podstatou mindfulness a proč to není všelék, za který ji mnozí považují? *Psychologie.cz*
- Benda, J. (2017). Krátká forma Škály potíží v regulaci emocí: Pilotní studie české verze. *E-psychologie*, 11(1), 1-15.
- Benda, J. (2017). Nevyhnutelné trauma jako výzva k sebezpřesažení. *Psychoterapie*, 11(2), 160-161.

- Benda, J. (2016). Laskavost k sobě a soucit se sebou v psychoterapii. In: HOSÁKOVÁ K.; VIKTOROVÁ, L. (Eds.). *Láska ve 21. století: Sborník příspěvků*. Brno: Tribun EU, 11-15.
- Benda, J.; Hamrová, K. (2016). Soucit se sebou, internalizovaný stud a regulace emocí. In: BADOŠEK R.; KOUKOLA, B. (Eds.). *Sborník abstrakt sdělení z 23. konference Sekce psychologie zdraví ČMPS*. Ostrava: Pedagogická fakulta OU v Ostravě, 7-7.
- Benda, J.; Reichová, A. (2016). Psychometrické charakteristiky české verze Self-Compassion Scale (SCS-CZ). *Československá psychologie*, 60 (2), 120-136.
- Benda, J. (2012c). Jak rozumět řeči intuice? *Psychologie dnes*, 18 (12), 48-51.
- Benda, J. (2012b). Mindfulness – Na rozhraní psychoterapie a spirituality. Prezentace z workshopu na 8. české konferenci kognitivně behaviorální terapie v Kroměříži.
- Benda, J. (2012). Buddhismus a psychoterapie: Meditace není všelék. *Dingir*, 15 (1), 12-15.
- Benda, J. (2011). Přínos meditace pro psychoterapeuty: Rozvíjení terapeutových kvalit pozitivně ovlivňujících výsledky psychoterapie. *Psychoterapie*, 5 (1), 14-25.
- Benda, J. (2010c). Všímovost: Buddhistická revoluce v psychologii? *Psychologie dnes*, 16 (5), 48-50.
- Benda, J. (2010b). O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi. In J. Honzík (Ed.), *Jednota v rozmanitosti: Současný buddhismus v České republice*. Praha: Dharmagaia.
- Benda, J. (2010a). Dokážete se smířit se svými démony? *Psychologie dnes*, 16 (3), 48-52.
- Benda, J. (2009). Mindfulness u psychóz? Už je to tady! *Psychoterapie*, 3 (3-4), 253-254.
- Benda, J. (2008). Fenomenologická redukce a meditace satipatthána-vipassaná. (písemná práce)
- Hájek, K.; Benda, J. (2008). Podmíněné vznikání: Cestou abhidhammy z bludného kruhu neurózy. *Psychoterapie*, 2 (3-4), 151-160.
- Benda, J.; Horák, M. (2008). Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši. *Psychoterapie*, 2 (2), 85-93.
- Benda, J.; Horák, M. (2008). Zářící oči transpersonální psychologie: Světový kongres o psychologii a spiritualitě, New Delhi, 5.-8. ledna 2008. *Psychoterapie*, 2 (1), 40-45.
- Benda, J. (2007). Všímovost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51 (2), 129-140.
- Benda, J. (2006). Meditace, všímovost a nové směry KBT. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii*, 17, 3 (65), 132-135.
- Benda, J.; Dohnal, D. (2005). *Program redukce stresu: Příručka ke kurzu*. Praha, MV - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR.

Vystoupení na konferencích:

- 2021 – Benda, J. Všímovost, regulace emocí a psychoterapie. Konference Asociace klinických psychologů – Jižní Čechy, 1. 10., Hluboká nad Vltavou.
- 2019 – Benda, J. Může za všechno Já?: Mindfulness a sebepřesažení. MindfulnessCON, 12. 10., Praha.
- 2019 – Benda, J. Všímovost a soucit se sebou v individuální psychoterapii. 32. Československá psychoterapeutická konference, 13.-16. 11., Přerov.
- 2019 – Benda, J., & Havlíňová, L. Vliv jednorázového užití sekretu ze žláz ropuchy coloradské

(Bufo alvarius) na vybrané osobnostní charakteristiky – Pilotní studie. 32. Česko-slovenská psychoterapeutická konference, 13.-16. 11., Přerov.

- 2019 – Benda, J., & Vyhnánek, A. Childhood, toxic shame, toxic guilt and self-compassion (Poster). The 7th International Conference on Pesso Boyden System Psychomotor® (PBSP®): Science and Good Practice, 26.-29. 9., Prague.
- 2018 – Benda, J., Kořínek, D., Dvořáková, M., Kadlečík, P., Vyhnánek, A., Zítková, T. Nedostatek soucitu k sobě jako transdiagnostický faktor u pěti různých duševních poruch – výsledky výzkumu. Psychologické aspekty pomáhání, Ostrava
- 2018 – Benda, J., Kadlečík, P., Kořínek, D., Dvořáková, M., Vyhnánek, A., Zítková, T. Self-compassion and shame-proneness in five different mental disorders: Comparison with healthy controls. Roots and Gifts of Integrative Psychotherapy - The 9th Conference of the European Association of Integrative Psychotherapy, Praha
- 2018 – Benda, J., Kořínek, D., Kadlečík, P., Loskotová, M., Vyhnánek, A., & Zítková, T. Self-compassion and shame-proneness in four different mental disorders : Comparison with healthy controls. International Conference on Mindfulness (ICM), Amsterdam
- 2018 – Benda, J., Kadlečík, P., Loskotová, M., Vyhnánek, A., & Zítková, T. Nedostatek soucitu k sobě jako transdiagnostický faktor u tří různých duševních poruch – výsledky výzkumu. Integrativní vize v psychoterapii - 3. mezinárodní konference integrativní psychoterapie, Praha
- 2018 – Benda, J., Kadlečík, P., Loskotová, M., Vyhnánek, A., & Zítková, T. Nedostatek soucitu k sobě jako transdiagnostický faktor u tří různých duševních poruch – výsledky výzkumu. 11. česká konference kognitivně behaviorální terapie, Olomouc
- 2018 – Benda, J. Je soucit se sebou obecným faktorem terapeutické změny? Sympozium o výzkumu a praxi v psychoterapii, Brno
- 2018 – Benda, J. Všímavost a soucit se sebou v humanistické, dynamické a integrativní psychoterapii. MindfulnessCON, Praha
- 2017 – Benda, J., Faltová, Š., & Dvorská, E. Emoční vřelost rodičů, soucit se sebou a některé typické transdiagnostické symptomy. 24. konference Sekce psychologie zdraví ČMPS, Vernířovice
- 2016 – Benda, J. Laskavost k sobě a soucit se sebou v psychoterapii. 13. celostátní konference ČASP, Olomouc
- 2016 – Benda, J., & Hamrová, K. Soucit se sebou, internalizovaný stud a regulace emocí. 23. konference Sekce psychologie zdraví ČMPS, Vernířovice
- 2015 – Benda, J. O všímavosti, moudrosti a soucitu se sebou. Psychoterapeutické dny InPsy, Brno
- 2013 – Benda, J. Všímavost v psychoterapii: Aktuální otázky a směr budoucího výzkumu. 4. Mezinárodní psychoterapeutické symposium, Brno
- 2012 – Benda, J.: Mindfulness – Na rozhraní psychoterapie a spirituality – workshop. 8. česká konference kognitivně behaviorální terapie, Kroměříž
- 2010 – Benda, J.: Mindfulness – Buddhistická revoluce v psychologii? & Mindfulness – workshop. 7. česká konference kognitivně behaviorální terapie, Kroměříž
- 2009 – Benda, J., & Hytych, R.: Přínos satiterapie v kontextu nových, všímavost využívajících směrů. Mezinárodní psychoterapeutické symposium Integrace v psychoterapii, Brno
- 2008 – Benda, J.: Moudrost abhidhammy v psychoterapii. 1. Ústecké psychologické dny
- 2008 - Benda, J., & Horák, M.: Využití principů abhidhammy v psychoterapii. Světový

kongres o psychologii a spiritualitě, Dillí, Indie

- 2007 – Benda, J., & Hájek, K.: Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti, workshop, 26. psychoterapeutická konference, Luhačovice
- 2007 – Benda, J., & Hájek, K.: „Krocení démonů“ v satiterapii, workshop, 26. psychoterapeutická konference, Luhačovice

Ve Velkém Březně, dne 22. října 2021

PhD. Jan Benda, Ph.D.