



JAN BENDA

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

VÝZNAMNÁ PRAXE:

- 2008 – dosud **Lektor, senior konzultant, trenér, kouč (2-3 dny v týdnu)**
Shrnutí: Samostatná příprava a vedení tréninků měkkých dovedností se specializací na manažerské programy a mindfulness programy, assessment a development center pro firemní klienty. Významní klienti: Adastra, AXA, Česká národní banka, Česká spořitelna, Česká Rafinérská, ČSOB, ČSOB pojišťovna, Deloitte, DHL, Fujitsu, GE Money Bank, Holmes Place, HSBC, ING Bank, ING Insurance company, ING Real Estate, Innogy, Komerční banka, Magna, Nestlé, Partners, Roltechnik, RWE, T-Mobile, Sun Microsystems, Škoda Auto, Vodafone, Western Digital, aj.
- Nejvýznamnější projekt: Projekt „Mindfulness a efektivita“ pro manažery ve společnosti ŠKODA AUTO, více než 60 tréninkových dnů, více než 350 účastníků (2018–dosud)
- 2006–dosud **Privátní psychoterapeut (2-3 dny v týdnu)**
Pracoviště: **PhDr. Jan Benda – privátní psychoterapeutická praxe**
Shrnutí: Privátní psychoterapeutickou praxi pro dospělé klienty. Zvládání náročných životních situací a krizí, vztahových problémů, traumatických zkušeností, úzkostných stavů, depresí, pocitů méněcennosti a viny, stavů vyčerpanosti a beznaděje a psychosomatických potíží.
- 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.

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.

VÝBĚR Z KURZŮ A VÝCVIKŮ:

- 2021 – Mindfulness – and Compassion-Oriented Integrative Psychotherapy – Introductory workshop (vedli Maša a Gregor Žvelcovi)
- 2018-2019 – Compassion-Focused Therapy (vedl Nicola Petrocchi)
- 2016-2021 – Emotion-Focused Therapy (vede Leslie Greenberg a Ladislav Timuťák)
- 2003-2007 – Pessu Boyden System Psychomotor Therapy – čtyřletý sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik
- 1998-2001 – Satiterapie – tříletý výcvik integrativní psychoterapie založené na všímavosti

VÝBĚR Z PUBLIKACÍ:

Kniha:

- Benda, J. (2019). **Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii**. Praha: Portál.

Články:

- 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.
- 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. (2018). Pět mýtů o všímavosti: Všímavost je cesta odhalování pravdy skryté za iluzemi. Včetně iluzí o ní. *Psychologie.cz*
- Benda, J. (2017). Tři úrovně všímavosti – Co je podstatou mindfulness a proč to není všelék, za který ji mnozí považují? *Psychologie.cz*
- 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. (2010c). Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii? *Psychologie dnes*, 16 (5), 48-50.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51 (2), 129-140.