

Místní akční skupina Hlinecko, z. s.

Vás zve na seminář s názvem

BUDOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI

Lektor: Mgr. Helena Wiesenbergová

Datum a čas: 15. 5. 2024, 9:00 – 14:45 hodin

Místo: Velká zasedací místnost Městského úřadu Hlinsko,
Poděbradovo náměstí 1, Hlinsko 539 01

Obsah:

V dnešní době se ukazuje jako velmi důležité posilovat svou odolnost vůči stresu, naučit se ho dobře zvládat a pracovat s ním. Prozkoumáme svou odolnost vůči stresu. Zaměříme se na zlepšování pozitivního postoje. Probereme si projevy stresu v našem těle a získáme tipy pro zvládání akutního stresu, práci s emocemi a techniky pro efektivní řešení chronického stresu. Najdeme zdroje naší energie a možnosti pro udržení životní rovnováhy a spokojenosti. Popíšeme si svou životní etapu a návody na ukotvení v náročných dnech.

Seminář je spolufinancován Evropskou unií v rámci projektu OP JAK s názvem Místní akční plán rozvoje vzdělávání ORP Hlinsko IV s registračním číslem CZ.02.02.XX/00/23_017/0008157.



Spolufinancováno
Evropskou unií