



MAS Mohelnicko, z.s.

Vás srdečně zve na workshop s názvem:

Psychohygiena – Jak na stres.

v rámci projektu „Místní akční plán rozvoje vzdělávání na území ORP Mohelnice II“

Reg. č.: CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009126

Lektor: Mgr. et Mgr. Martina Friedlová (trenér, psycholog, kouč)

Termín: 22. 5. 2019, v 16.00 - 18.00 hod.

(s možností individuálních konzultací nebo muzikoterapeutické relaxace do 19. hod.)

Místo konání: ZŠ Mohelnice, Vodní 27

Cílová skupina: rodiče dětí/žáků, veřejnost

- Anotace: Cílem workshopu je vybavit účastníky dovednostmi i vědomostmi, které umožní zvyšovat vlastní spokojenost a odolnost v běžných i zátěžových situacích. Účastníci se naučí, jak o sebe pečovat, jak reagovat v zátěžových situacích, jak eliminovat stresové podněty ve svém životě a jak si díky těmto krokům zvýšit osobní i profesní spokojenost a upevnit zdraví. Workshop je veden interaktivním způsobem. Workshop je částečně věnován také praktickým ukázkám, jak využívat relaxační a bodymind techniky.

Závazné přihlášky posílejte do 12.5.2019.

Přihlašování je možné na tomto odkazu: <https://forms.gle/KNEPtSQ2hHaUM7C8>

Kontaktní osoba: Jana Rozsypalová, map@masmohelnicko.cz, tel.: 775 882 859

Akce je spolufinancovaná Evropskou unií a státním rozpočtem ČR.