

## **POZVÁNKA NA PRVNÍ LETNÍ ŠKOLU MAPu**

**V termínu 22. 8. a 23. 8. 2019 (pozvánka má dvě stránky)**

Pro všechny zájemce ze vzdělávacích organizací projektu MAP rozvoje vzdělávání Tišnovska.

**Počet účastníků limitován, rozhoduje pořadí přihlášených a účast na obou dnech.**

Program sestaven v duchu Vámi požadovaného tématu PSYCHOHYGIENA takto:

**22.8.2019**

**Dopolední vzdělávání proběhne v tišnovské knihovně od 9 do 13 hodin.**

**Workshop na téma Stres a jak mu předcházet povede zkušená lektorka Helena Košťálová (EKS Praha)**

### **Program workshopu:**

- Naučíte se rozlišovat pracovní cíle a osobní priority a stanovíte si konkrétní kroky, jak jich opravdu dosáhnout.
- Identifikujete situace, ve kterých opakovaně prožíváte stres, a odhalíte jeho hlavní příčiny.
- Ujasníte si, které z vašich návyků a postojů ke stresu přispívají a jak je změnit.
- Naučíte se stresu předcházet anebo se na něj připravit.
- Dozvíte se, jak reagovat v akutní stresové situaci.
- Praktické techniky vám odhalí, jak každodenně stres snižovat a dlouhodobě se zbavovat jeho vlivu na váš život.

**Následuje oběd a minigolf na Tišnovské rychtě.**

Předpokládaný konec programu v tento den do 15, 30 hodin.

Tento den z projektu hrazeno malé dopolední občerstvení, oběd a odpolední minigolf.

**23. 8. 2018**

**Dopolední vzdělávání proběhne v prostorách penzionu Červený Mlýn od 9 do 12 hodin.**

Workshop na téma PSYCHOHYGIENA, povede výborná lektorka

MUDr. Ing. Tereza Hodycová (Centrum Be Balanced, Praha)

### **Program workshopu:**

- Úvod do tématu: propojení psychiky a fyzika – základní psychosomatické principy
- Autogenní trénink jako svépomocná technika (Praktické cvičení + krátký teoretický background)
- Imaginace jako prostor setkání sama se sebou (Praktické cvičení + krátký teoretický background)
- Bioenergetická cvičení pro lepší kontakt se svým tělem (Praktické cvičení + krátký teoretický background)



- Všíímavost jako dlouhodobý proces posilování sebe-vědomí (Praktické cvičení + krátký teoretický background)
- Motivační tahák pro lepší dosažení drobných i velkých změn v životě
- Závěrečné shrnutí a diskuse

**Následuje oběd v restauraci Červený Mlýn a vycházka na Vokounovu vyhlídku.**

**Na zpáteční cestě si dopřejeme odpolední kávu v některé z kaváren či cukráren na trase.**

Tento den z projektu hrazeno drobné dopolední občerstvení, oběd a odpolední káva.

Předpokládaný konec programu v tento den do 15,30 hodin.

**Přihlašování přes tento google FORMULÁŘ: <https://forms.gle/YEVPZk28tHA7bsjm9> do 21. 6. 2019**

Zpracováváme osobní údaje v rozsahu jméno, příjmení, tituly, telefon a e-mail v oprávněném zájmu pro účely komunikace v organizačních a informačních záležitostech. Vzdělávací akce bude fotografována, fotografie budou použity ke zdokumentování v rámci projektu Programu rozvoje vzdělávání a mohou být zveřejněny na webových stránkách města Tišnova či na Facebooku MAP Tišnovska.

