



**Kontaktní adresa:** Mánesova 1340/15, 440 01 Louny  
**Mob.:** 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760  
**E-mail:** nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

<b>TÉMA: Zvládání stresu a zásady psychohygieny</b>		
<b>DATUM:</b> 25.11.2019	<b>OD – DO:</b> 15,30 – 18,30	<b>HODIN:</b> 3
<b>MÍSTO KONÁNÍ:</b> Ústí n/L. - Bukov Rondel		
<b>LEKTOR:</b> Mgr. Filip Hajna		
<b>ODBORNOST:</b> krizový intervent, psychoterapeutický poradce, lektor, sociální pracovník, sociální pedagog, vychovatel a preventista programů pro mládež.		
<b>PRAXE:</b> (souběžně) Odborná práce s dětmi a mládeží: 10 let, Sociální pracovník v NZDM (práce s dětmi v sociálně vyloučené lokalitě): 2 roky, Vedoucí NZDM (práce s dětmi v sociálně vyloučené lokalitě): 1 rok, Vedoucí krizových lůžek: 3 roky, Vedoucí krizové ambulance: 1 rok, Terapie násilných osob: 2 roky, Životopis naleznete zde: <a href="https://cz.linkedin.com/in/filip-hajna-1726334b">https://cz.linkedin.com/in/filip-hajna-1726334b</a>		
<b>ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ:</b> osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči		
<b>PODMÍNKY:</b> Účastníci vzdělávací přednášky budou aktivně naslouchat lektorovi. Pro ověření pochopení probírané látky budou moci klást dotazy k tématu a tím si budou moci přiblížit probíranou teorii své výchovné praxi.		
<b>ANOTACE:</b> Účastníci kurzu se dozvědí, co je stres, jak ho zvládat. Kde hledat pomoc, když nám přestávají fungovat naše strategie. V druhé části zažijí sebezkušenost zaměřenou na sebecpěči a uvolnění. Dozvědí se, jak lépe poznat sami sebe, stanovit si co potřebují. Budeme pracovat s představou, příběhem, uvolněním a hledání možné zdroje ke zvládání stresu.		
<b>CÍL:</b> „Silný a klidný rodič pomáhá vytvořit silné a klidné dítě.“		
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA:</b> NEŠPOR, Karel. <i>Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!</i> . Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3. GENDLIN, Eugene T. <i>Focusing</i> . Praha: Portál, 2003. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-793-0.		
<b>DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:</b> Během školení bude k dispozici drobné občerstvení (káva, čaj, sušenky, apod.) Po dohodě možnost zápůjčky vzdělávací literatury na dané téma z knihovničky poradny Během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým prog. v domečku Na Rondelu Pěstouni, kteří jsou klienty organizátora mají školení zdarma, ostatní (nutno se přihlásit předem) hradí kurzovné 350 Kč/osobu nebo 700 Kč/rodinu a to buď hotově, složenkou, bank. převodem Parking možný v přilehlé ulici, spoj MHD 46,54, 56 zastávka Na Rondelu		