



NÁHRADNÍ RODINY
ÚSTECKÉHO KRAJE o.p.s.

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

TÉMA: Duševní hygiena a prevence syndromu vyhoření při výchově dětí

DATUM: 30.11.2020 **ROZSAH VZDĚLÁVÁNÍ HODIN:**3

MÍSTO KONÁNÍ: skype

LEKTOR: Mgr. Miroslav Jan Šramota

ODBORNOST: sociální pracovník, terapeut

PRAXE: sociální pracovník OSPOD, soukromá praxe www.miroslavjansramota.cz

ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ: Osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči

PODMÍNKY: 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.

ANOTACE:

V tomto kurzu se pěstoun dozví o výhodách duševní hygieny, jakožto prevenci proti syndromu vyhoření. Obeznámí se s relaxačními technikami k uvolnění stresu.

CÍL:

- obeznámit pěstouny s duševní hygienou a relaxačními technikami

DOPORUČENÁ LITERATURA:

ČERNÝ, Vojtěch. Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl. Edika, 2015. s. 120. ISBN 978-80-266-0835-6

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: