



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: Zvládání stresu - relaxační a jiné techniky
DATUM: 27.02.2021 od 14.00 do 18.00 HODIN: 3
MÍSTO KONÁNÍ: ZUŠ Louny, Poděbradova 610
LEKTOR: Mgr. Miroslav Jan Šramota
ODBORNOST: sociální pracovník, terapeut, supervizor
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: <ol style="list-style-type: none">1. Co je to stres a jeho význam pro život – stres v NRP2. Stresory člověka a jejich vliv3. Důsledky dlouhodobého stresu4. Co je to relaxace, relaxace pro NRP5. Druhy relaxačních technik a jejich využití
CÍL: Účastník se orientuje v termínu stresu, stresorech a vlivu stresu na člověka se zaměřením na výkon NRP. Dále si vyzkouší relaxační techniky, které může využívat ve svém každodenním životě.
DOPORUČENÁ LITERATURA: <p>Beermann, S. a kol. <i>Hry na semináře a workshopy. 124 kreativních her.</i> Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. ISBN 978-80-247-5514-4</p> <p>Novák, T. <i>Jak bojovat se stresem.</i> Praha: Grada. 2004. ISBN 978-80-2470-695-5</p> <p>Plamínek, J. <i>Sebepoznání, sebeřízení a stres. Praktický atlas sebezvládní.</i> Praha: Grada. 2013. ISBN 978-80-247-4751-4</p>
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: Během školení je zajištěno hlídání dětí.