



01 Louny

Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440

Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760

E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

TÉMA: Jak si udržet duševní rovnováhu při výchově dětí v PP		
DATUM: 12.03.2022	od 09.00 do 12,00	HODIN: 3
MÍSTO KONÁNÍ: ZŠ a MŠ Bratislavská 994, Varnsdorf		
LEKTOR: Ing. Eva Tamara Talomi, Ph.D.		
ODBORNOST: Psycholog a pedagog Akreditovaný lektor MPSV		
PRAXE: Členka dozorčí rady Fondu ohrožených dětí Ředitelka Ústavu pro aplikace psychosociálních studií Externí vyučující pro PVŠPS v programech sociální práce a sociální služby		
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: Schopnost zvládnutí stresu a udržení pozitivního naladění a vnitřního klidu je důležitým činitelem duševního zdraví, životní a pracovní spokojenosti. Duševní hygiena je nauka o tom, jak si chránit, upevňovat a případně znovu nabýt duševní zdraví a rovnováhu. V přednášce seznámíme účastníky s rizikovými faktory stresu a syndromu vyhoření.		
CÍL: Nabídnout konkrétní postupy duševní hygieny, díky nimž mohou harmonizovat svoje prožívání a zvýšit kvalitu svého pracovního výkonu i míru spokojenosti v osobním životě.		
DOPORUČENÁ LITERATURA: Psychosomatika: celostní pohled na zdraví těla i duše Autor: Danzer, Gerhard Typ dokumentu: Monografie a sborník Když duše mluví řečí těla: stručný přehled psychosomatiky Autor: Morschitzky, Hans; Sator, Sigrid Typ dokumentu: Monografie a sborník		
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: Během školení je zajištěno hlídání dětí.		