



01 Louny

760

Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440

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

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

TÉMA: Zvládání stresových situací při výchově dětí – výhody pozitivního myšlení
DATUM: 30.04.2022 od 15.00 do 18.00 HODIN: 3
MÍSTO KONÁNÍ: MC Chůvička, Švermova 875, Podbořany
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: Účastník se seznámí s pojmy stres a faktory, které stres způsobují. Dále se zaměří na své stresory a možnosti jejich ovlivnění v jejich reálném životě. Dále se seznámí s pozitivním myšlením a vliv pozitivního myšlení na jejich pocity. Kurz je zaměřen na pěstouny, kteří jsou vystaveni různým stresovým situacím.
CÍL: Účastník se orientuje v možnostech řešení stresových situací.
DOPORUČENÁ LITERATURA: Novák, T. <i>Jak bojovat se stresem</i> . Praha: Grada. 2004. ISBN 978-80-2470-695-5 Plamínek, J. <i>Sebezpoznání, sebeřízení a stres. Praktický atlas sebezvládnání</i> . Praha: Grada. 2013. ISBN 978-80-247-4751-4
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: Během školení je zajištěno hlídání dětí.