



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

<b>TÉMA: Psychohygienu aneb jak vychovávat dítě v PP a udržet si psychickou stabilitu</b>		
<b>DATUM</b> 20.05.2023	od 9.00 do 12.00	<b>HODIN: 3</b>
<b>MÍSTO KONÁNÍ:</b> MC Chůvička, Švermova 875, Podbořany		
<b>LEKTOR:</b> Mgr. Michal Sirka, DiS		
<b>ODBORNOST:</b> Psychoterapeut, lektor, školní terapeut		
<b>PRAXE:</b> 2 roky lektorské činnosti, 5 let psychoterapeutická praxe v různých organizacích/soukromě		
<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> To, abychom zvládli pečovat o druhé velmi záleží na tom, jak pečujeme sami o sebe. To je totiž naší hlavní odpovědností, postarat se o sebe. Psychohygienu závisí na mnoha faktorech, jedním se základních je naše vlastní rozhodnutí a otočení své pozornosti k sebebě. Může se jednat o aktivní nebo pasivní odpočinek – sport, četba, poslech hudby, čas s blízkými kamarády nebo přáteli, vyvážená strava, spánek, atd.		
<b>CÍL:</b> Cílem kurzu je teoreticky popsat a prakticky vyzkoušet různé formy psychohygieny. Zároveň sdílet a posílit ty způsoby, které již účastníci využívají.		
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA:</b> J. Benda – Všímavost aneb soucit se sebou		
<b>DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:</b> --		