

# POZVÁNKA

na otevřené online setkání PS rovné příležitosti MAP SO ORP Klatovy na téma

## Zvládání stresu a relaxační techniky

kteřé proběhne ve dvou částech a to **28. 4. 2021 a 12. 5. 2021**  
vždy od 14:00 do 16:30

Stres je v dnešní době přítomen v životě většiny z nás a mnozí mají problém ho efektivně odbourávat. Každý potřebuje občas vypnout, odpočinout si, relaxovat. Dobře usnout a nemyslet na práci, jak se probudit až ráno a dobře se vyspat. Rozdýchat náročný rozhovor nebo schůzku, během deseti minut nabrat sílu jako z dvouhodinového spánku.

S technikami, které Vám umožní uvolnit se, odbourat a kontrolovat vlastní stres, dosáhnout duševní pohody a pozitivního pohledu na svět, Vás pomoci jednoduchých cvičení s myslí a (trochu) tělem, které fungují, seznámí lektor **PhDr. Jan Gruber, Ph.D.**

Seznámíte se s postupy různých relaxačních metod a psychických cvičení, jako autogenní trénink, progresivní relaxace, imaginace, autohypnóza, sloužících k pozitivnímu ovlivnění vlastního podvědomí a těla se zaměřením se na odolnost vůči trémě, zbavení stresu, rozvoji duševní pohody. K dispozici budou efektivními návody a postupy, které můžete aplikovat do vlastního profesního života.

Setkání proběhne online, **zájemci po potvrzení účasti obdrží odkaz pro přihlášení.** Do online prostředí se bude možné přihlásit 30 min předem, aby si účastníci vyzkoušeli funkčnost připojení.

***Na setkání jsou zváni zejména pedagogové a pedagogičtí pracovníci, asistenti pedagoga, pracovníci poradenských zařízení, rodiče a všichni se zájmem o tuto problematiku.***

**Vaši účast** prosím potvrďte nejdéle do **10. 4. 2021** na mail [babkova@ekoregion-uhlava.cz](mailto:babkova@ekoregion-uhlava.cz) či telefon 602 179 381 (Jitka Babková)

*Místní akční plán rozvoje vzdělávání II SO ORP Klatovy CZ.02.3.68/0.0/0.0/17\_047/0011066*

