

NABÍDKA PROGRAMŮ PRO FIRMY

2024/2025

Pečovat o svou duši je stejně důležité jako pečovat o své tělo.
Naučte se, jak na to!

SESTAVTE SI VLASTNÍ WORKSHOP Z TĚCHTO TÉMAT:

- Základy duševního zdraví
- Emoce a jak je zvládat
- Kde hledat pomoc při duševních obtížích?
- Jak pomoci blízkému, který potřebuje podporu?
- Mindfulness a relaxace: Techniky pro všední den
- Psychohygiena: Jak pečovat o své duševní zdraví každý den
- Jak zvládat stres?
- Jak předcházet syndromu vyhoření?
- Jak rozpoznat úzkost, strach a paniku a co s nimi dělat?
- Jak rozpoznat varovné signály duševních obtíží

SAMOSTATNÉ WORKSHOPY:

- Jak vést podpůrný rozhovor
- Jak pečovat o dětské duševní zdraví?

POZVĚTE NÁS K SOBĚ DO FIRMY!

Ozvěte se koordinátorce Báře nebo si
objednejte workshop na našem webu.

Těšíme se na vás.



Bára Váňová
barbora.van@nevypustdusi.cz