

ZÁŽITKOVÝ KURZ SEBEPĚČE PRO PEČUJÍCÍ



18. 11. 2023

9.30–12.30 HOD.

*„Pečuji o tebe
a zapomínám na sebe..“*

ZASEDACÍ MÍSTNOST RADNICE TRIANA

Masarykovo nám. 1, Rokycany

Dlouhodobá zátěž – její fáze, projevy, varovné signály

Rovnováha mezi pečováním a vlastním životem

**Účinné seberegulační techniky – nácviky
(relaxační, meditační, dechové cvičení a další)**

Práce s vlastními emocemi

Zvládání vypjatých situací

„Pořád jsem to já“ – vlastní potřeby, techniky uzemnění

Hledání vlastních zdrojů i možností podpory

Sebereflexe

Srdečně Vás zve **Educante z.s.** – podpora pečujících rodin v Plzeňském kraji.

Kontakt: Mgr. Martina Krpejšová – klíčový a komunitní pracovník
krpejsova@educante.cz, 724 180 545



Spolufinancováno
Evropskou unií



www.educante.cz/plzen