

ZÁŽITKOVÝ KURZ SEBEPĚČE PRO PEČUJÍCÍ #2



27. 4. 2024

9.30–12.30 HOD.

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

ZASEDACÍ MÍSTNOST RADNICE TRIANA
Masarykovo nám. 1, Rokycany

Účast je
ZDARMA.

Pokud dlouhodobá zátěž nebo stres překročí naše hranice, poznáme to na svém chování, prožívání i na těle. Je správný čas se podívat na svůj stres a hledat účinné způsoby, jak o sebe pečovat.

Stres v životě nevyloučíme, ale naučíme se ho zvládat tak, aby nám neublížoval.

Vyzkoušíme a naučíme Vás několik praktických a fungujících způsobů, jak se sebou a stresem lépe zacházet.

Sdílení a zpětná vazba

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