



Spolufinancováno
Evropskou unií



Výměna zkušeností a dobré praxe v oblasti neformální péče

POZVÁNKA PRO PEČUJÍCÍ OSOBY

setkání na téma

PSYCHOHYGIENA

cesta za duševním zdravím

Kdy: 10. 6. 2025, od 16.30 do 18.30 hod.

Kde: Farní sbor ČCE, Rebcova 557, Přeštice

PROGRAM

- definice a příznaky syndromu vyhoření
- sebeposuzování, strategie ke zvládání stresu a emocí
- hranice ve vztahu k péči – hodnoty a priority
- techniky a dovednosti pro každý den

Setkání je určeno osobám z území MAS Aktivios, které pečují o blízkého člena rodiny, ať již o osobu se zdravotním postižením či o seniora.

Lektorkou kurzu je **Mgr. Monika Jelínková, certifikovaná psychoterapeutka**, která lidem pomáhá vidět nové cesty a přístupy pro dobré žití. Zaměřuje se na pomoc v oblastech traumatu, problémech ve vztazích, při úzkostech, stresu, smutku a v zátěžovém období života.

Bližší informace poskytne Ing. Tereza Eberlová, koordinátorka projektu, tel.: 775 764 420, e-mail: info@mas-aktivios.cz.

Akci pořádá MAS Aktivios, z.s. v rámci projektu „Realizace Akčního plánu pro OPZ+ MAS Aktivios“, který je podpořen finančními prostředky z ESF a ze státního rozpočtu ČR v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus, reg. CZ.03.02.01/00/22_008/0000968.