



Spolufinancováno
Evropskou unií



POZVÁNKA pro rodiče

Zvládání stresu

v rámci projektu
NEJSTE NA TO SAMI

Termín: 13. května 2025

Čas: v odpoledních hodinách

Místo: Krajský úřad Zlínského kraje, 22. budova, dv. č. 224 – zasedací místnost

Lektor: Mgr. Marie Nosálková, psycholog a kouč

Stres je něco, co zažíváme všichni, dnes a denně, z různých příčin, v různé míře, v každé době, v každém věku. Prožíváme jej vždy, když musíme tvář v tvář čelit nějaké změně, výzvě, obavě i nejistotě.

Obsah kurzu:

- Co je stres, jak s ním pracovat,
- Vliv stresu na vztahy v rodině,
- Emoční odolnost a jak ji rozvíjet u dětí a u dospělých,
- Psychohygiena prakticky – ukázky technik pro zvládání stresu u rodičů i u dětí,
- Nácvik rodinného rituálu klidu.

Prosíme o potvrzení účasti na email: jaroslava.pavlickova@zlinskykraj.cz nebo telefonicky 721 017 976 do **30. dubna 2025**. Kapacita účastníků je omezena!

Kurz je pořádán zdarma pro rodiče pečující o zdravotně znevýhodněné dítě.

Těšíme se na setkání s Vámi.

Na akci budou pořizovány fotografie.

PhDr. Jaroslava Pavlíčková
odborná garantka projektu

Nejste na to sami
reg. č. CZ.03.02.02/00/22_006/0001322