

**15. 5. 2024** / 9.00–11.00

POŘÁDÁ PORTÁL  
VYSOČINA PEČUJE

## Well-being – cesta k životní pohodě a duševnímu zdraví

Krajský úřad Jihlava, budova D 2. patro,  
Žižkova 1882/57, Jihlava

+ on-line na platformě Google Meet

Lektor: **Vladislava Nováková**



Současná doba ukazuje, jak je důležité udržet si stav životní pohody i v náročných a nejistých časech. Cílem kurzu je ukázat pečujícím jak být méně závislý na vnější situaci a více odrážet to, jak moc jsme odolní, jak každodenně dočerpáváme svou energii, jak dobře pracujeme se stresem a jak si dokážeme uchovat pozitivní naladění a být sami sebou.

**Kurz je ZDARMA.**

**Registraci na vybraný kurz je možné provést nejpozději do 10. 5. následujícími způsoby:**

- E–mailem: Zašlete jméno, příjmení, e-mail, telefonní číslo na e-mailovou adresu Berankova.Z@kr-vysocina.cz
- Telefonicky: zavolejte na číslo +420 704 980 846

**Odkaz na připojení online bude odeslán na mail, ze kterého byla účast registrována.**

**[www.vysocinapecuje.cz](http://www.vysocinapecuje.cz)**

Dovolujeme si Vás upozornit, že během kurzu mohou být pořizovány fotografie či videozáznamy za účelem doložení akce poskytovateli dotace aktivit projektu. Pokud s pořizováním záznamu nesouhlasíte, sdělte to prosím organizátorovi.



Spolufinancováno  
Evropskou unií

