

5. 6. 2024 / 9.00–11.00

POŘÁDÁ PORTÁL
VYSOČINA PEČUJE

Zátěž pečovatele – jak nevyhořet

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

+ on-line na platformě Google Meet

Lektor: **Vladislava Nováková**



Cílem kurzu je upevnění duševního zdraví, posílení odolnosti a zlepšení životního stylu neformálních pečujících. Na kurzu se naučí techniky relaxace, pracovat s emocemi, vědomě se vyrovnat s úzkostí, změnou, náročnými situacemi a efektivně odolávat stresu nebo jej překonávat.

Kurz je ZDARMA.

Registraci na vybraný kurz je možné provést nejpozději do 31. 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

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

