

PSYCHOHYGIENA

JAK SE
Z TOHO VŠEHO
(NE)ZBLÁZNIT?



TÉMATATA WORKSHOPU

STRES A TLAK	jak zvládat nároky a očekávání
SEBEPOZNÁNÍ	jak porozumět sobě a svým reakcím
ROVNOVÁHA	mezi školou, volnem a odpovědností
EMOCE	jak s nimi zacházet, když přichází bouře
ODPOČINEK	proč je důležitý a není ztrátou času
HRANICE	jak je ve vztazích nastavovat a chránit

- Workshopy probíhají **přímo ve škole.**
- Jejich obsah je možné **přizpůsobit aktuálním potřebám studentů.**
- Společně vytvoříme **prostor, kde mohou mladí lidé otevřeně mluvit o tom, co prožívají, a nacházet vnitřní stabilitu i v náročnějších obdobích.**

S KÝM SE POTKÁTE

Zdeněk Urban

Lektor s dlouholetou praxí
v oblasti prevence a práce s mládeží.
Frekventant psychoterapeutického
výcviku zaměřeného na práci s dětmi
a rodinami.



3 500,-
2 x 45 minut