

ONLINE ROVNOVÁHA



**Kolik je moc
a kdy už to
přestává
být v pohodě?**

TÉMATA WORKSHOPU

- SOCIÁLNÍ SÍŤE** jak ovlivňují to, jak se vidíme
- SROVNÁVÁNÍ** proč máme pocit, že ostatní žijí líp
- POZORNOST** proč je těžké se soustředit
- TLAK ONLINE** co s námi dělají očekávání okolí
- KYBERŠIKANA** kdy už nejde jen o legraci
- ROVNOVÁHA** jak být online a neztratit se



- 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