

15. 5. 2024 / 9.00–11.00

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

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

