

5. 6. 2024 / 9.00–11.00

# 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](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

