

Pečujte o svou psychickou pohodu

POŘÁDÁ
PORTÁL
VYSOČINA
PEČUJE

Péče o druhé přináší mnoho krásných, ale i náročných chvil. Člověk přitom snadno zapomene na vlastní potřeby, odpočinek a čas pro sebe. Připravili jsme pro vás sérii čtyř seminářů, které nabídnou prostor zastavit se, načerpat nové tipy a zamyslet se nad tím, jak pečovat také o svou psychickou pohodu. Společně se podíváme na psychickou odolnost, zvládání emocí, klid v náročných situacích i na to, jak v každodenním shonu zpomalit. Dopřejte si chvíli pro sebe a přijďte načerpat inspiraci, která se může hodit nejen při péči o druhé, ale i v běžném životě.

Krajský úřad Jihlava, budova D 3.04
Žižkova 1882/57, Jihlava + on-line
Semináře vede Mgr. Magdaléna Vojtěchová

**Psychická odolnost –
jak ji budovat v každodenním životě**
10. 9. 2026 / 13:00–15:00

Zvládání emocí při péči
27. 10. 2026 / 13:00–15:00

Jak si zachovat klid v náročných situacích
18. 11. 2026 / 13:00–15:00

Umění zpomalit
14. 12. 2026 / 13:00–15:00

Semináře jsou ZDARMA.

Registrace na seminář je možná následujícími způsoby:

E-mailem: zašlete jméno a příjmení, e-mail a telefonní číslo na e-mailovou adresu poulova.n@kr-vysocina.cz

Telefonicky: zavolejte na číslo: +420 734 694 560

Na seminář se dostavte fyzicky nebo se přihlaste přes webový odkaz, který Vám bude zaslán emailem.



www.vysocinapecuje.cz

Kraj Vysocina
PEČUJE

Upozorňujeme, že online výuka může být nahrávána a nahrávka bude sloužit výlučně pro doložení realizace kurzu dle požadavků MPSV. Odesláním kontaktních údajů účastník kurzu ve smyslu obecného nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR) tímto uděluje souhlas ke zpracování svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení a kontaktní údaje, popř. videozáznam kurzu, Kraji Vysočina, IČO: 70890749, se sídlem Žižkova 1882/57, Jihlava pro účely kontaktování s nabídkami dalších kurzů nebo užitečných informací v oblasti neformálního pečování a dále za účelem plnění povinností kraje vůči poskytovateli dotace. Práva účastníka kurzu související se zpracováním osobních údajů za uvedeným účelem jsou podrobněji popsána na <https://www.kr-vysocina.cz/formulare/ds-304368/p1=105414.Z>