



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EDUin, o.p.s. a MAP Kutnohorsk



vás srdečně zvou
na další **přednášku** tentokrát na téma



EMOČNÍ SEBEOBRANA

klíč ke zdravému prožívání emocí

Čtvrtek 29. 11. 2018 od 16:00 do 18:00

KAVÁRNA MATKY SOBĚ

Bartolomějská 221, 284 01 Kutná Hora

Jaké principy můžeme využívat k úspěšnému zvládnutí emočně náročných situací, které přináší osobní i pracovní život? Jak zajistit, aby se emoce staly cenným zdrojem a neohrožovaly naše duševní a fyzické zdraví? Nahlédnutí do vzdělávacího programu zaměřeného na vědomou práci s emocemi. Cílem prezentace je představení konceptu Emoční sebeobrany pro učitele jako souboru principů umožňujících bezpečné zpracování emocí v prostředí školy. Tyto principy jsou základem akreditovaného vzdělávacího programu, který rozvíjí schopnosti nastavovat a udržovat hranice, budovat a rozvíjet autoritu, pracovat s agresivitou, využívat asertivních technik, pečovat o své psychické zdroje a udržovat si duševní rovnováhu.

Mgr. Lukáš Radostný je spoluzakladatelem a lektorem vzdělávacího programu Emoční sebeobrana. Má více jak desetileté zkušenosti v oblasti vzdělávání pedagogů. V současné době se věnuje lektorské činnosti, koučování, facilitaci a vlastní terapeutické praxi.
(www.radostny.cz, www.emocnisebeobrana.cz)

Mgr. Zuzana Říhová působí jako psycholožka a psychoterapeutka. Pracuje pro Centrum náhradní rodinné péče (Amalthea z.s.). Dále se věnuje lektorské činnosti, vedení pohybově-relaxačních workshopů a poradensko-terapeutické praxi. Zkušenosti má rovněž v oblasti školství, kde pracovala několik let jako školní psycholog.
(www.zuzana-rihova.cz)



ZAŽIJTE - POJMENUJTE - PTEJTE SE - DISKUTUJTE - VYTVOŘTE SI NÁZOR.

Vstupné hrazeno z projektu MAP rozvoje vzdělávání SO ORP Kutná Hora.
Kapacita sálu je omezena. Místo si rezervujte e-mailem na adrese: edupoint-kh@seznam.cz