

Pozvánka

Sociálnopsychologický výcvik na porozumenie biologickému procesu stresu a významu starostlivosti o seba vo vzťahu k pracovnej a životnej spokojnosti. Nadobudnutie zručnosti efektívnej relaxácie prostredníctvom techník spojenia so sebou.

Lektorka PhDr. Irena Vitálošová, PhD., je sociálna pracovníčka a VŠ pedagogička s bohatými skúsenosťami v práci s mládežou aj staršími. Poskytovala výcvik pracovníkom z rôznych sektorov a pracovala v organizácii Mládež ulice. Jej záujem o tému zvládania stresu pramení zo skúseností z práce so závislosťami, ktoré ju viedli k hľadaniu rovnováhy medzi osobným a pracovným životom.

Prineste si pohodlný odev a obuv, počas výcviku budeme pracovať aj s bosým chodidlom.

**sociálno-
psychologický
výcvik:**

Rozvoj sociálnych a komunikačných zručností

Adresa: NOC — V-klub,
Nám. SNP 12, Bratislava



MINISTERSTVO
KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



NÁRODNÉ
OSVETOVÉ
CENTRUM

22.5.'24

Viac info a registrácia :
www.nocka.sk

Program:

22.5.'24

- 8.30 — 9.00 Registrácia — Národné osvetové centrum, V-klub
- 9.00 — 9.30 Otvorenie
- Predstavenie programu a vzájomné zoznámenie
- 9.30 — 11.45 Teoretická časť výcviku
- Stres — ako a kedy vzniká, ako vplýva na náš organizmus, čo s ním?
 - Psychické, fyzické a behaviorálne dôsledky preťaženia.
- 12.15 — 13.00 Prestávka
- 13.00 — 15.30 Praktická časť výcviku
- Vyhoorenie a ohrozenie vyhorením v pomáhajúcich profesiách.
 - Vybrané techniky relaxácie: sústredená pozornosť — mindfulness a práca s vlastným dychom a iné.
- 15.45 — 16.00 Spätná väzba a ukončenie seminára

sociálno- psychologický výcvik:

Rozvoj sociálnych a komunikačných zručností

Viac info a registrácia :
www.nocka.sk

Adresa: NOC — V-klub,
Nám. SNP 12, Bratislava



MINISTERSTVO
KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



NÁRODNÉ
OSVETOVÉ
CENTRUM