



SÍŤ PRO RODINU

Posilujeme hodnotu rodiny

**Milí přátelé v MC!**

Zveme vás na workshop s interaktivní přednáškou

## **MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU A AGRESIVITY**

V dnešní době se stal stres bohužel nedílnou součástí každodenního života téměř každého z nás. Jen málokdo má možnost žít život zcela v souladu sám se sebou, ve svém zvoleném tempu, bez známek tlaku jakýchkoliv vnějších okolností. A proto je, více než kdy jindy, potřeba se naučit se stresem vhodně pracovat, uvolňovat ho a nečekat, až se v nás nahromadí a vytvoří neovladatelný koktejl emocí, ne-emocí, psychosomatických stavů a agresivity.

Protože stejně jako stres, i agresivita je dobrý sluha, ale špatný pán. A jelikož není žádným tajemstvím, že pohyb má v celém tomto "ozdravném" procesu své nezastupitelné místo, zkusíme své tělo a mysl navnímat, ovládat a nejen prostřednictvím pohybu i uvolňovat.

V tomto workshopu budete mít také možnost pochopit mechanismy stresu a agresivity, naučit se s nimi pracovat a třeba i zjistit, co by mohlo pomoci právě vám. Dozvíte se, jak funguje ve stresové situaci váš mozek a proč jsou vaše reakce někdy zcela neovladatelné.

V praktické části se zaměříme na konkrétní uvolňovací a relaxační techniky.

**LEKTORKA: Ing. Michaela Ehrenbergerová** je zakladatelka a ředitelka Montessori školky Jonáš v Praze, autorka koncepce MY English (Montessori&Yoga) - využívání a propojování Montessori pedagogiky a prvků jógy při výuce angličtiny dětí a lektorka seminářů o Emoční inteligenci, zvládání stresu a syndromu vyhoření. Celoživotně se zaměřuje na možnosti využití pohybu v rámci osobnostního rozvoje, odbourávání stresu a učení dětí i dospělých, prošla řadou školení a workshopů o emoční inteligenci, zvyšování psychické odolnosti, objevování skrytých schopností a práci v hladině Alfa. Ve svých seminářích o odbourávání stresu a práci v hladině Alfa se inspiroje též metodou Mindfulness. V roce 2017 absolvovala akreditovaný Výcvik Mentoring a koučing pro pedagogy MŠ a následně roční studium na katedře Psychologie FF UK - Stres a možnosti jeho zvládnutí. V současné době rozšiřuje své odborné znalosti při studiu Expresivní terapie se zaměřením na arteterapii na katedře výtvarné výchovy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity Brno.

**Datum: středa 24. 4. 2019 od 9:00 do 15:00 hodin**

**Místo konání: učebna Církve československé evangelické, Klimentská 18, Praha 1 (zvonek 3. patro)**

**Přestávka:** přestávky na kávu průběžně, v polovině workshopu 30 minut na oběd, k dispozici káva, čaj, voda

**Účastnický poplatek: 590 Kč** pro jednu osobu z členského MC, **1190 Kč** pro ostatní zájemce z řad nečlenských organizací

**Maximální počet účastníků na semináři: 12**

**Způsob přihlášení a zaplacení poplatku: do 17. 4. 2019** vyplňte přihlášku [ZDE](#). **Po přihlášení nejméně 9 účastníků semináře vám bude potvrzeno, že se seminář bude konat a budete vyzváni k zaplacení poplatku.** O účasti na semináři rozhoduje pořadí přijetí přihlášek.

Pro bližší informace kontaktujte Mgr. Irenu Příbylovou: irena.pribylova@sitprorodinu.cz.



SÍŤ PRO RODINU, z. s.

Truhlářská 24, 110 00 Praha 1

602 178 882, info@sitprorodinu.cz, www.sitprorodinu.cz  
IČO: 26545136, DIČ: CZ26545136, číslo účtu: 51-0888700287/0100