

**Akademická poradna PedF UK
nabízí účast v programu
pro zaměstnance fakulty**



**PEDAGOGICKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova**

Relaxační techniky jako prevence stresu pro zaměstnance

Akademická poradna PedF UK nabízí pro zájemce z řad zaměstnanců 7 společných setkání, která budou zaměřena na nácvik jednoduchých dechových a relaxačních technik a psychohygienických postupů pro zvládnání stresu. Společně si jednotlivé techniky vyzkoušíme, aby je účastníci skupinky dále mohli využívat samostatně.



Vhodné je pohodlné oblečení, ponožky, ručník – některá relaxační cvičení budou na karimatkách (karimatky budou mít účastníci setkání k dispozici). Součástí setkání bude rovněž nácvik dechových a relaxačních technik využitelných na pracovišti, v průběhu dne (blesková relaxace, stop technika), tak, aby zaměstnanci mohli postupy využít ke snížení akutního stresu, v rámci prevence únavy a zvyšování duševní hygieny. Účastníci si odpočinou i při meditativní hudbě, s využitím aromaterapie.

Max. počet účastníků: 15

Příhláška mailem na: poradna@pedf.cuni.cz

Setkání: úterky 20. 2.; 5. 3.; 20. 3; 2. 4.; 16. 4.; 30. 4.; 7. 5.

Místo setkávání: Spálená 10, 1.patro (CŽV).



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY