

MGR. MÍŠA HLAVÁČOVÁ

U MĚ DOBRÝ, ANEB PEČUJ O SEBE A SVÉ ZDRAVÍ - WELLBEING

Obsah prakticky zaměřeného kurzu:

- Jak rozpoznat syndrom vyhoření, fáze syndromu vyhoření
- Stresující myšlení
- Syndrom vyhoření a chronický stres
- Asertivní dovednosti, které lze využít při nastavování vzájemných mezilidských vztahů a podpoře vlastního zdraví
- Mindfulnessové techniky a nácvik, jak snižovat stres



ČASOVÝ ROZSAH:

8x 45 min.

KDY:

pondělí 6. 10. 2025
od 9 do 15:30 hod.

CENA:

2 300 Kč

ODKAZ PRO PŘIHLÁŠENÍ:

[E-PŘIHLÁŠKA](#)

KDE:

KLIMENTSKÁ
Klimentská 1443, Praha 1

5 min. pěšky
od metra B, C Florenc
pronajemklimentska.cz

KONTAKT: WWW.MISAHLAVACOVA.CZ
KURZY.MISA@GMAIL.COM