

Jsem V POHODĚ

PROJEKT JSEM V POHODĚ TĚ NAKOPNE ZPÁTKY DO ŽIVOTA. POMŮŽE TI CÍTIT SE V SOULADU SE SEBOU SAMÝM, NAUČÍŠ SE OVLÁDAT SVÉ ČERNÉ MYŠLENKY, KDYŽ TI NENÍ ZROVNA DO ZPĚVU. NATRÉNUJEŠ SI TECHNIKY, DÍKY KTERÝM TĚ JEN TAK NĚCO NEDOSTANE.

Proč se přihlásit? Dozvíš se:

- jak efektivně relaxovat,
- jak se zklidnit správným dýcháním,
- jak trénovat všímavost a bdělou pozornost (Mindfulness),
- jak se vypořádat se stresem,
- jak zpracovat emoce – vztek, úzkost, pocit viny, radost, soucit...
- jak poslouchat své vlastní tělo,
- jak lépe vycházet s ostatními (spolužáky, rodinou, kamarády,...).

Účast **není povinná**, jedná se o **online setkání**, kde můžeš jen poslouchat, nebo se zapojit do diskuze! Přihlášením vstupuješ do **důvěrného a bezpečného prostředí**. To, že se připojíš se nikdo nedozví a informace o kterých se na setkání budeme bavit zůstanou **pouze mezi námi**.

Bližší informace dostaneš ve své škole.

