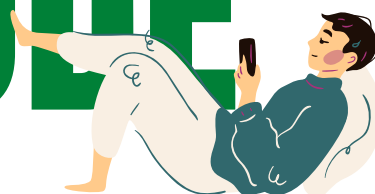


Jsem V POHODĚ

projekt pro Vaše žáky



Vážení učitelé,

Přihlaste svou třídu do projektu, aby ti žáci kteří chtějí mohli trénovat dovednosti, jak být **v pohodě**. Jedná se o **online setkání**, kde můžou jen poslouchat, nebo se zapojit do diskuze a praktických cvičení.

Každým setkáním vstupují do **důvěrného a bezpečného prostředí**.

To, že se připojí, se nikdo nedozví a informace, o kterých se na setkání budeme bavit, zůstanou pouze mezi námi.

radio.cz/v_pohode



Žáci si na jednotlivých setkáních vyzkouší:

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



Každý potřebujeme čas pro sebe, dopřejme ho i svým žákům.