

Jak pracovat s emocemi a cítit se lépe

- **Lektor:** Ing. Tomáš Rygl
- **Kdo:** všichni
- **Kdy:** 18. 10. 2023, 9:00 – 11:00
- **Kde:** U18/128
- **Zasílání přihlášek:** orzl@utb.cz

Anotace:

Vnímáte své emoce jako svého přítele nebo nepřítele? Je pro vás vztek a strach nežádoucí a nejraději byste se jich zbavili? A jak je to s radostí? Na tomto workshopu se podíváme pod povrch emocím a jejich hlubšímu významu. Dozvíte se i to, jak s emocemi pracovat a cítit se lépe.

Náplň:

- Mindfulness (všímavost) k emocím a jejich uvědomování (trénink)
- Jaký je význam emocí a jak si z nich udělat partáka na celý život
- Jak s emocemi zdravě pracovat



Přihlášky: orzl@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB

Vzdělávání na UTB