



Poradenské centrum UTB zve všechny
zaměstnance a zaměstnankyně na workshop

Psychohygiena a relaxace: Jak obnovit svoji energii v čase shonu a napětí

- **Lektorka:** Mgr. Zuzana Zlámalová
- **Kdo:** všichni
- **Kdy:** 28. 11. 2024, 13:00 – 16:00
- **Kde:** U18/508
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Přijďte si odpočinout od každodenního shonu a na chvíli se zastavit.

Zjistit, že to jde, i když je práce nad hlavu a starostí ještě víc.

Čeká vás čas jen pro sebe, kdy nemusíte vůbec nic. Tento workshop je zážitkový, a i když se nic učit nebudete, naučíte se, jak o sebe pečovat, jak získat energii. I když se zdá, že není z čeho čerpat.

Dozvíte se, co vše vás, vaši duši i mysl, může v dobách stresu, napětí a přemíry práce vyživovat a udržovat v dobré kondici. Ať už to budou drobná tělová či energetická cvičení (nejedná se o fyzické cvičení), relaxace či myšlenková práce se zdroji.

Vycházet budeme nejvíce z biosyntézy, celostního psychoterapeutického směru.



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

Vzdělávání na UTB