



V POHODĚ doma

Jak posilovat své duševní zdraví, když žijeme s blízkým člověkem v náročném období

Srdečně vás zveme na skupinový vzdělávací program zaměřený na posílení duševního zdraví a budování odolnosti v každodenním životě. Získejte nový pohled na psychiku, praktické informace a cenné nástroje pro podporu vlastní duševní pohody i odolnosti.

Pro koho je program určen?

- Program je vhodný pro rodinné příslušníky, přátele, spolužáky, kteří žijí na koleji, nebo ve společném bydlení s člověkem, který prochází náročným obdobím nebo může být v riziku rozvoje duševního onemocnění.
- Aktuálně nehledáte v programu léčbu ani krizovou pomoc.
- Velikost skupiny: 15–20 účastníků

Hlavní témata semináře

- Sebepojetí a poznávání vlastních hodnot a potřeb
- Fungování emocí, myšlenek a stresu – jak rozpoznat signály vlastního těla
- Techniky zvládnání stresu a komunikace v náročných situacích
- Wellbeing a posilování odolnosti – praktické techniky pro každodenní pohodu
- Možnosti odborné podpory – kam se obrátit v případě psychické krize

Program je inspirován doporučeními Světové zdravotnické organizace a zaměřuje se na pozitivní aspekty podpory v duševním zdraví, jako jsou zotavení, sebepéče, smysl a hodnoty.

**Forma: Jednodenní seminář (8 hodin),
9:00 – 17:00**

**Termín a místo konání: Sobota, 8.2. 2025,
Skautský Institut, Staroměstské náměstí 4/1,
Praha 1**

Co Vám program přinese?

Program vyvinuli odborníci z Národního ústavu duševního zdraví a lektoruje ho **profesionál z oblasti duševního zdraví a peer lektor**. Nabízí cenné **informace a praktické dovednosti** pro duševní pohodu a psychickou odolnost. Čeká Vás:

- Mapování vlastních potřeb a hodnot: Pomůže Vám lépe pochopit své myšlenky, emoce a životní priority.
- Techniky posilování psychické odolnosti: Naučíte se efektivní metody zvládnání stresu a reakcí na náročnou situaci.
- Sebepéče a wellbeing: Osvojíte si dovednosti, které Vám pomohou udržet si psychickou pohodu.
- Dostupné zdroje podpory: Ukážeme, kam se můžete obrátit v případě potřeby odborné pomoci.

Součástí programu jsou doplňkové materiály online (e-learning), které shrnují hlavní informace a nabízí cvičení pro využití doma a další rozvoj.

Jak se přihlásit:

V případě zájmu o více informací se obraťte na marketa.vitkova@nudz.cz, tel: 724 041 772 a hana.tomaskova@nudz.cz, tel: 283 088 421
Link: <https://forms.gle/EbwXWZtDGnFJM3UX6>