



POZVÁNKA

Učitel v pohodě a nad věcí

Mgr. Martin Bušina

Kdy: 18. – 19. ledna 2019

Kde: Hotel Studánka, Rychnov nad Kněžnou

Program:

pátek 18. 1. 2019

sraz v **13:00 hod.** v Hotelu Studánka

odpolední workshop

večeře

volná zábava

sobota 19. 1. 2019

snídaně

dopolední workshop

pozdní oběd ve **14:00 hod.**



*Workshop je určen učitelům
mateřských a základních
škol.*

*Občerstvení a ubytování
zajištěno!*

*Workshop je financován
z projektu MAP II
Dobrušsko.*

*Projekt **Místního akčního
plánu II Dobrušsko** realizuje
**Místní akční skupina
POHODA venkova, z. s.***

INFO@MAPD.CZ
WWW.MAPD.CZ

Zveme Vás na 2denní workshop s Mgr. Martinem Bušinou, se kterým se zamyslíme, jak nalézt ve svém životě tzv. „**work – life balance**“ a jak hospodařit s energií, abychom dosáhli rovnováhy mezi prací a osobním životem.

Vědomá práce se stresem, práce s tělem

- Prevence stresu
- Techniky zvládnání zátěže, přímý nácvik metod
- Plánování v osobním a pracovním životě
- Řízená imaginace

Kapacita semináře je 15 osob.

Přihlásit se můžete [ZDE](#)