



Sdružení pěstounských rodin z.s.
Anenská 10
602 00 Brno

T +420 731 507 402
E info@pestouni.cz
W www.pestouni.cz

DATOVÁ SCHRÁNKA: auuu8y3
IČ: 64326471
BANKA: 2700255345/2010

Webinář: Sebepéče

Variabilní symbol: 24023

Typ akce: Seminář

Počet hodin vzdělávání: 3

Termín:

27.02.2024

Místo:

Google meet

Lektor: Mgr. Kateřina Severa Čížková

Mgr. Kateřina Čížková je spoluzakladatelkou terapeutického centra pro děti s neurovývojovými poruchami Abaceda, kde působí jako supervizorka a lektorka. Ve své soukromé terapeutické praxi pracuje s dětmi i dospělými. Zabývá se zejména problematikou traumatu, vztahů, psychosomatiky a úzkostí a ráda kombinuje verbální i neverbální způsoby práce s klienty. Vystudovala psychologii na UK v Praze, Aplikovanou behaviorální analýzu na FIT (USA) a je frekventantkou výcviku v Gestalt psychoterapii.

Kdy a kde:

V úterý 27.2.2024, 16.00 - 19.00, Google Meet.

Program:

Nároky současné doby jsou obrovské, a pro rodiče to platí dvojnásob. Je snadné zapomenout na sebe při péči o rodinu a věnovat se pouze dětem a jejich potřebám. Platí však jedno důležité pravidlo, na které zapomínáme - pokud nemá energii a radost rodič, nemůže ji předat ani dítěti. Péče o nás samotné není a neměla by být "výsadou", ale pevnou součástí našeho denního režimu. Na tomto semináři se podíváme na to, co se s námi děje, pokud nevěnujeme dostatek času odpočinku a péči o sebe, jakým způsobem si pro sebe tento čas můžeme nacházet a čím jej plnit. Vyzkoušíme si také některé jednoduché techniky, které mohou pomoci během náročných dní, kdy sami pro sebe ušetříme sotva pár minut.

Informace pro účastníky:

Pro účast na webináři budete potřebovat zařízení s webovou kamerou, mikrofonom či sluchátko a dobré připojení na wifi. Webinář bude probíhat v prostředí Google Meet. Pro připojení použijte odkaz v emailu, který bude přihlášeným pěstounům zaslán před konáním webináře.

Dva pěstouni připojení z jednoho počítače se pro účely míst na webináři počítají jako jedno obsazené místo. Připojte tedy při přihlašování partnerů do přihlášky v poznámce informaci o tom, zda se zúčastníte na společném počítači nebo každý na jiném.

Cena:

Pro rodiny s dohodou se SPR – zdarma.

Pro rodiny, které mají uzavřeny dohodu s jinou organizací – 900,- Kč.

Podklady k platbě pro samoplátce:

Číslo účtu: 2700255345/2010

Variabilní symbol: 24023

Cena: 900,- Kč

Do zprávy pro příjemce uveďte: vaše příjmení, webinář 27.2.2024, Praha



Sdružení pěstounských rodin z.s.
Anenská 10
602 00 Brno

T +420 731 507 402
E info@pestouni.cz
W www.pestouni.cz

DATOVÁ SCHRÁNKA: auuu8y3
IČ: 64326471
BANKA: 2700255345/2010

Cenu webináře je v případě samoplátců třeba uhradit nejpozději týden před konáním.

Další informace a objednávky jiných organizací:

Mgr. Veronika Žlebková
Sdružení pěstounských rodin z.s.
Na Zlatnici 144/8
147 00 Praha 4
zlebkova@pestouni.cz
797 855 644