



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 (psychohygienu) a prevence syndromu vyhoření

Variabilní symbol: 25058

Typ akce: Seminář

Počet hodin vzdělávání: 2

Termín:

19.05.2025

Místo:

Online webinář

Lektor: Mgr. Michaela Kocvelda, DiS.

Mgr. Michaela Kocvelda, DiS. je psychoterapeutka, lektorka a mentorka. Více než 15 let pracuje s lidmi, kteří se nacházejí v různých náročných životních obdobích. V sociálních službách pracovala 12 let (cílové skupiny: rodiny s dětmi ve špatných socio-ekonomických podmínkách, s dětmi s handicapem, s pěstouny, rodiny procházející rozvodem aj.), vedla podpůrné rodičovské skupiny, individuální ambulantní i terénní poradenství. V posledních letech se věnuje v soukromé praxi psychoterapii dospělých, podpoře a mentoringu kolegů z pomáhajících profesí a vede kurzy a semináře pro odborníky i veřejnost.

www.umenisebepece.cz (kurzy), www.svojicestou.cz (terapie),

Kdy a kde:

V pondělí 19.5.2025 v čase 17:15 - 19:15, Online prostředím Google MEET

Program:

Účastníci se interaktivní formou dozví a zažijí o:

- základech zdravé Sebepéče (psychohygieny),
- porozumí tématu syndromu vyhoření, kdy a proč nastane
- stresu a jeho vnímání a jak zvýšit svou odolnost
- zjistí co je mindfulness přístup a jak pomáhá v každodenním životě
- zažijí nácvik 2 (dle času i víc) relaxačních a mindfulness technik pro zklidnění, uvolnění, obnovu sil

Součástí bude i diskuse a vzájemnému sdílení.

Informace pro účastníky:

Nejpozději den před konáním webináře bude přihlášeným pěstounům zaslán na email odkaz na přihlášení. K propojení budete potřebovat počítač s webovou kamerou, mikrofonom či sluchátky a dobré připojení na wifi. Nemusíte nic instalovat k propojení stačí klepnout na odkaz v mailu.

Webinář bude probíhat v prostředí Meet. 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 – 500,- Kč.

Podklady k platbě pro samoplátce:

Číslo účtu: 2700255345/2010

Variabilní symbol: 25058

Cena: 500,- Kč

Do zprávy pro příjemce uveďte: Vaše příjmení, datum webináře, 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

Platbu za webinář je v případě samoplátců třeba uhradit nejpozději týden před konáním.

Další informace a objednávky jiných organizací:

Mgr. Šárka Plaštiaková
Sdružení pěstounských rodin z.s.
Na Zlatnici 144/8, 147 00 Praha 4
tel: 778 725 470
plastiakova@pestouni.cz