

PSYCHOHYGIENA PRO PEDAGOGICKÉ A POMÁHAJÍCÍ PROFESE



Lidé pracující v pedagogických a pomáhajících profesích jsou vystaveni mnoha tlakům, zátěžovým situacím a očekáváním. Tato povolání kladou na pracovníky zvýšené nároky v profesní i osobní rovině a nedají se jednoduše dělat „od – do“... Pro udržení fyzického a duševního zdraví je vhodné znát odpovědi na základní otázky psychohygieny.

Jak rozpoznat svůj vlastní potenciál a obstát v zátěžových situacích? Lze rychle a efektivně relaxovat? Kde čerpat nové síly pro tělo i pro duši? Přijďte dříve, než za pět minut dvanáct...

Kdy: od pátku **20.5.** od večere v 19 hodin (příjezd 16-19 hod.)
do neděle **22.5. 2011** do oběda

Kde: horské středisko Eljon, budova fary ve Špindlerově Mlýně č.p.33

Program: sebezkušenostní prožitkový kurz je určen především pro ty, kteří pracují s lidmi a chtějí získat dovednosti praktické psychohygieny. Východiskem pro koncepci kurzu je tělesně a duševně ukotvené prožívání, realitní terapie a prosté a účinné zásady křesťanské kulturní tradice. Být sám sebou, znát své kvality, hodnoty a omezení a vydržet se sebou je předpokladem pro náročnou práci s druhými lidmi.

Účastníci se seznámí s teoretickými východisky, strategií vnášení řádu do běžného života i sedmi praktickými technikami pro relaxaci a načerpání sil. V programu bude využita skupinová dynamika, cílená zpětná vazba, osobní plán, techniky muzikoterapie, meditace či čínského cvičení čchi-kung. Předpokládá se průměrný zdravotní stav a kondice.

Program vede: **MGR. MICHAL HRDLIČKA** - vystudoval Sociální pedagogiku a teologii na VOŠ Jabok, Sociální a pastorační práci na ETF UK a Teologické nauky na KTF UK. Je skautským instruktorem, absolventem kurzu muzikoterapie Z. Šimonovského a transakční analýzy. Vede skautský oddíl, pracuje jako lektor programů pro školy a zážitkový pedagog. Viz také www.nadobzor.cz.

Ubytování: k dispozici je celkem 22 lůžek v 6 pokojích (3x dvoulůžkový, 2x pětilůžkový, 1x šestilůžkový pokoj)

Stravování: v ceně je plná penze (snídaně, oběd, večere)

S sebou: přihlášeným účastníkům bude zaslán motivační dotazník a další praktické informace o kurzu.

Cena za 1 osobu: s našimi lůžkovinami 1 040 Kč
s vlastním spacákem 990 Kč

Platba: celá částka na účet 13 040 88 309 / 0800
Při platbě uveďte variabilní symbol – 33
specifický symbol – viz přihláška

Storno poplatek: do 13.5. 50% ceny pobytu, od 14.5. 100% ceny pobytu

Přihlášky: každý všední den od 8 do 14 hodin Petr Erlebach, správce střediska Eljon
a) telefonicky nebo faxem na čísle 499 523 852, mobil 732 580 154
b) poštou na adrese: Středisko Eljon, 543 51 Špindlerův Mlýn 33
c) e-mailem: info@eljon.cz

Více informací o středisku Eljon získáte na www.eljon.cz

Naše cesta nevede měkkou travou, je to horská stezka plná kamení. Stoupá však kupředu a vzhůru, za sluncem. *Ruth Westheimerová.*