

WELLBEING: JAK ZVLÁDAT TLAK, NEPOHODU A NEZTRATIT SÁM SEBE

Workshop zaměřený na wellbeing a duševní pohodu v rámci projektového dne



Jak zvládat tlak, když se toho na tebe valí moc?
Co dělat, když máš pocit, že musíš všechno zvládat – ale už nemáš z čeho brát?

A jak vycházet s ostatními, aniž bys přitom ztratil/a sám/sama sebe?

Škola, očekávání, výkon... a do toho vztahy, vlastní hlava a někdy pocit, že toho je prostě moc.

Na tomhle workshopu se nebudeme bavit jen „o pohodě“. Zaměříme se na to, co opravdu zažíváš – a co s tím můžeš dělat.

Čeká tě:

- tipy a techniky, jak zvládat stres, tlak a přehlcení
- způsoby, jak o sebe pečovat (tak, aby to bylo reálně použitelné)
- co dělat, když už toho máš fakt dost
- jak podpořit kamaráda, kterému není dobře – a kde mít vlastní hranice

Nečekej přednášku, ale spíš společnou práci, sdílení a aktivity, které ti mohou pomoci při zvládání náročnějších situací ve škole i mimo školu. Nebudeš muset sdílet to, co nechceš.

Důležité bude, aby sis z workshopu odnesl/a něco, co ti bude dávat smysl v běžném životě. A možná i pocit, že na některé věci nejsi nebo nemusíš být sám/sama.

Datum a čas

**12. 5.
8:00 - 13:25**