

Název: Sebekoučování jako nástroj psychohygieny

Počet a třída: 20 studentů, učebna 216

Čas: 8.00-13.25

Anotace: Prakticky zaměřený workshop, který se věnuje technikám sebekoučování, které pomáhají k mentální odolnosti a seberozvoji, a také k lepšímu zvládnání stresu a zátěže. Vysvětlíme si také fungování rozumu versus negativních emocí a naučíme se techniky jejich zvládnání vycházející z praxe sportovního kouče Mariana Jelínka. S sebou psací potřeby včetně pastelek (fix).

Vyučující: Ladislava Pozdílková