

# **MINIKURZ SEBEPOZNÁNÍ**

**PROSTŘEDNICTVÍM ZÁŽITKOVÝCH AKTIVIT  
NAHLÉDNEME DO SVÉHO NITRA,**

**PŘIBLÍŽÍME SI MOŽNOSTI METOD SEBEPOZNÁNÍ,  
BUDEME PRACOVAT I S ARTETERAPEUTICKÝMI  
PROSTŘEDKY,**

**NAUČÍME SE DECHOVÉ A RELAXAČNÍ TECHNIKY  
KE ZKLIDNĚNÍ A PROTI STRESU**

**GARANT A VEDOUcí PROJEKTU: LADISLAVA  
POZDÍLKOVÁ**

**POČET STUDENTŮ: 14**

**PROJEKT JE VHODNÝ PRO: KOHOKOLIV, KDO JE  
OCHOTNÝ OTEVŘÍT SE SÁM SOBĚ, A NĚKDY I DRUHÝM**

**UČEBNA: 213**

**S SEBOU: PSACÍ POTŘEBY, OBLÍBENÉ VÝTVARNÉ  
POTŘEBY (BARVY, TEMPERY, VOSKOVKY, FIXY....PODLE  
VAŠEHO VÝBĚRU), PODLOŽKU NA LAVICI (JAKO NA VV),  
KELÍMEK NA VODU, KARIMATKU (POLŠTÁŘEK,  
MEDITAČNÍ POLŠTÁŘ...), HRNEČEK**

**BONUS: BUDE ZAJIŠTĚNA OBČERSTVOVACÍ STANICE (JÁ ZAJISTÍM NÁPOJE-KÁVA,  
ČAJ, DŽUS), ÚČASTNÍKY PROSÍM O NĚCO DOBRÉHO 😊**