

„SETKÁNÍ SE STRESÍKEM VE TŘECH DÍLECH“

PhDr. Stanislava Podžorná
v Městské knihovně Příbor

I. 14. ledna v 17 hod.

V prvním setkání nakoukneme netradiční formou do tématu zátěže v lidském životě, tedy do mechanismu stresu tak, jak funguje nejen v našem těle, ale v celé naší bytosti. Použijeme pouze jednu definici a dále promítneme své zkušenosti do malé dramatizace, která napomůže zbavit stres nepříjemných přívlastků a nabídne jeho přijetí jako přirozenou a potřebnou součást lidského žití. Stresová reakce našeho organismu je dobrým sluhou, ale špatným pánem.

Na první setkání navazuje druhé a třetí s cílem zvládnout dané téma komplexně.

Lze samozřejmě absolvovat jakoukoli ze tří částí. Lektorka garantuje volnou návaznost s úvodní shrnující částí k obsahu předešlých setkání.

II. 28. ledna v 17 hod.

Zaměříme se na to, kam se přemíra stresu hromadí v našem těle a mysli (orientační diagnostika kvalitním dotazníkem). Společně se zamyslíme nad tím, co konkrétně můžeme činit pro znovudosažení rovnováhy v našem životě. Vše bez nutnosti sdělovat cokoli ke svým osobním výsledkům a s možností sdílet především dobré zkušenosti s návratem do osobní pohody.

III. 11. února v 17 hod.

Zcela praktický seminář s nácvikem základní relaxace. Účastník si osvojí dovednost, která nám je všem vlastní, ale její vědomé používání z ní činí účinný nástroj k nastolení míru v organismu. K dosažení příjemného uvolnění těla i mysli budeme každý potřebovat karimatku, deku, malý polštářek, pohodlné oblečení, ponožky a špetku zdravé zvědavosti.



Vstupné na každou přednášku 30 Kč

Rodiče zapojení do projektu Bookstart
zdarma



MĚSTSKÁ
KNIHOVNA
PŘÍBOR
knihovna@knihovna-pribor.cz
tel.: 556 725 037
www.pribor.knihovna.info