



# MINDFULNESS

## ÚVOD DO MINDFULNESS PRO SNÍŽENÍ STRESU A PODPORY WELLBEINGU

**Zveme Vás na praktický workshop pro učitele. Na akci se dozvíte:**

- **Co je to wellbeing (duševní pohoda) a mindfulness (všímavost) a co to není. Jak mi může všímavost pomoci v osobním životě snížit stres, budovat duševní pohodu a odolnost.**
- **Jak mi může pomoci v práci ve školce/ve třídě - jak mohu být více všímavým\*ou a respektující při práci s dětmi.**
- **Několik praktických aktivit pro osobní psychohygienu.**

**Setkání bude obsahovat krátkou teorii, praktickou část (trénink pozornosti), reflexe zkušeností a diskuse, to vše na pozadí vědeckých poznatků o zdravém rozvoji mozku a mysli. Tato akce volně navazuje na sérii plánovaných workshopů pro práci s mindfulness ve vzdělávacích organizacích.**

**Těšíme se na vás!**



### **SETKÁNÍ POVEDE: JANA KYRIAKOU**

Lektorka mindfulness pro dospělé, mladistvé i děti s 25letou zkušeností ze školního i mimoškolního prostředí. Spoluzakladatelka organizace [SEMwell](#).



**KDY: 16. 4. 2024 OD 9:00 DO 13:00**



**KDE: MAGISTRÁT MĚSTA LIBERCE, BUDOVA HISTORICKÉ RADNICE, ZASEDACÍ MÍSTNOST Č. 11 (NÁMĚSTÍ DR. EDVARDA BENEŠE, LIBEREC)**



**REGISTRACE: [HTTPS://FORMS.GLE/](https://forms.gle/)**

za podpory:



Spolufinancováno  
Evropskou unií



pořádá:



Facebook: @MAPLiberecko  
mapliberecko@gmail.com, www.podjestedi.cz  
MAS Podještědí z.s.  
nám. Bedřicha Smetany 10, Český Dub, 463 43 IČ: 266 60 016  
Projekt "MAP Liberecko IV" realizován z fondů EU v rámci OP JAK  
Registrační číslo projektu: CZ.02.02.04/00/23\_017/0008308