



# MINDFULNESS

## VŠÍMAVOST K EMOCÍM A VŠÍMAVÁ ŠKOLKA A ŠKOLA NA I. STUPNI ZŠ

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

- **Stručný úvod do neurovědy a interpersonální neurobiologie: jak náš mozek interpretuje svět a jak je naše pohoda propojena. Kde se berou a jak dlouho trvají emoce.**
- **Několikaminutová všímavá zastavení pro každý den v práci i v osobním životě pro emoční vyrovnanost.**
- **Jak podpořit praxi všímavosti ve třídě a v celé komunitě školky.**
- **Několik praktických aktivit pro osobní psychohygienu.**
- **PRO NÁZORNOU UKÁZKU: ÚČASTNÍCI POTŘEBUJÍ PODLOŽKU NA LEŽENÍ.**

Setkání bude obsahovat krátkou teorii, praktickou část (trénink), 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: HANKA ČECHOVÁ**

Lektorka mindfulness a vědomé komunikace. Odbornice na respektující komunikaci (výcvik v přístupech Respektovat a být respektován, Výchova/škola bez poražených).



**KDY: 23. 5. 2024 OD 9:00 DO 13:00**



### **KDE: KRAJSKÁ VĚDECKÁ KNIHOVNA V LIBERCÍ VELKÝSÁL**

(2.PATRO, RUMJANCEVOVA 1362/1, 460 01 LIBEREC-STARÉ MĚSTO)



**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