



# MINDFULNESS

## PODPORA EMOČNÍ GRAMOTNOSTI A POHODY MALÝCH DĚTÍ (MŠ A 1. STUPEŇ ZŠ)

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

- Jak hrát s dětmi hru "mindfulness" a k čemu jim může být dobrá.
- Propojení emočního nastavení malých dětí na emoční nastavení dospělých skrze všímavost.
- Pár tipů na mindfulness hrátky s dětmi (např. Jak trénovat pozornost jako štěně, rozbouřené emoce jako třpytky ve sklenici, relaxační pohádka o špagetách apod.).
- Všímavé aktivity pro osobní psychohygienu.
- **PRO NÁZORNOU UKÁZKU: ÚČASTNÍCI POTŘEBUJÍ PODLOŽKU NA LEŽENÍ.**

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: 15.10. 2024 OD 9:00 DO 13:00**



### KDE: KRAJSKÁ VĚDECKÁ KNIHOVNA V LIBERCI

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



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

za podpory:



Spolufinancováno  
Evropskou unií

MSMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

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 IV Liberecko" realizován z fondů EU v rámci OP JAK  
Registrační číslo projektu: CZ.02.02.04/00/23\_017/0008308