

Stres není jen únava
Je to ticho, ve kterém trpí naše psychika

Ukrajinci denně čelí válce
I když „**držíte**“, uvnitř může být bolest a strach



Стрес — це не просто втома
Це тиша, в якій страждає психіка

Щодня українці живуть у реаліях війни
Навіть якщо **ви «тримаєтесь»** — всередині
може бути боляче і страшно

WHO vyvinula účinný přístup, který
pomáhá zvládat krizové situace

Určeno pro dospělé

BOOZ створила ефективний підхід до
підтримки психіки

Справований для дорослих

Bezplatný 3denní trénink **„Důležité dovednosti v období stresu“**

Kde se naučíte:

- ✓ uzemnit se a regulovat emoce
- ✓ rozpoznat přetížení a předcházet vyhoření
- ✓ podpořit sebe i ostatní
- ✓ jednat podle svých hodnot i pod tlakem
- ✓ vytvořit vnitřní prostor pro těžké emoce

Nejde o přednášku, ale o **praktickou práci s tělem, emocemi a myšlenkami** – v bezpečném prostředí.

Lektorky: psycholožky Yuliia Spiridovych a Olesia Krotova

Liberec, kancelář „Člověk v tísní“

Termíny a kontakty pro přihlášení:

- 24.–26.06.2025 (15:00–18:00)
- 8.–10.07.2025 (11:00–14:00)
- 5.–7.08.2025 (15:00–18:00)



yuliia.spiridovych@clovekv tisni.cz | +420 777 367 898

olesia.krotova@clovekv tisni.cz | +420 720 933 173



♥ **Péče o sebe** není luxus – je to **nezbytnost**

Udělejte krok k sobě

Dovednosti, které opravdu fungují

♥ **Турбота про себе** — не розкіш, а **необхідність**

Зробіть крок до себе

Навички, які дійсно працюють