

# OSOBNÍ POHODA VE ŠKOLE? JAK NA NI ?

MOTTO: "NEJVÍCE POMÁHÁME DRUHÝM, KDYŽ JSME SAMÍ V POHODĚ"

**ZAS CENTRUM  
CHOMUTOV  
5.4.2024 13 - 15H**



## Lektorky:

Pavλίna Pilařová - Facilitátorka skupinové reflektivní metody Wanda a lektorka wellbeingových aktivit nejen pro pedagogy.

Vendula Dostálová - sociální pedagožka, facilitátorka a lektorka osobnostně rozvojových technik.



## Náplň setkání:

Většinou mezi sebou o problémech nemluvíme nebo se pouze utvrzujeme navzájem, jak špatné a neřešitelné situace jsou. Tím pádem zůstáváme ve stejných vzorcích a zaběhlých,, nikam nevedoucích kolejích.

Jak se cítit v nepříjemných situacích v pohodě?

Jak na různé situace nahlédnout z jiných perspektiv?

Jaké techniky mohu využít, aby mne neovládly negativní emoce a myšlenky?

Jak si zkrátka udržet pozitivní nastavení?

## Kontakt



Telefon:  
+420 603 389 067



E-mail  
pavlina.pilarova@maskaszkc.cz  
Adresa:  
Čelakovského 1017/14  
Chomutov