

Rub a líc *stresu* aneb seberegulace pomocí **EmotionAid**.



ZÁŽITKOVÝ WORKSHOP

31/ 10/ 2024

9.00 – 16.30 hod / **MAITREA**
Týnská ulička 6, Praha 1

Pozitivní stres působí jako hnací síla - mobilizuje a stimuluje nás k jednání. Negativním se stává, když je překročen práh únosnosti a začíná nás ničit.

- Máte pocit, že stresu a náročných období je čím dál více?
- Potřebujete se zklidnit ve stresu, krizi, úzkosti či náročných emocích?
- Chcete se naučit, jak pečovat o svůj nervový systém a zvýšit tak svou odolnost?
- Hledáte jednoduchý účinný nástroj pro seberegulaci?

Pojďte se naučit Emotion Aid® (EA)

Emotion Aid® (emoční první pomoc) je jednoduchý nástroj pro práci s akutním, ale i dlouhodobým stresem pomocí autoregulace nervového systému.

Jedná se o jednoduchý postup pro každodenní použití, který pomáhá při zvládnutí akutních stresových situací, ale je velmi užitečný i při zvládnutí napětí a stresu dlouhodobého, který se kumuluje. Pomáhá k posílení odolnosti, snížení pocitu stresu a úzkosti, funguje jako prevence syndromu vyhoření.

Co vám workshop přinese?

- Seznámíte se s potřebnou teorií vzniku stresu a naučíte se rozeznat reakce
- těla na stres
- Nacvičíte si 5 kroků EA a tím získáte efektivní nástroj pro práci se stresem, napětím či úzkostí
- Zmapujete si zdroje, které vám v životě pomáhají
- Vše si vyzkoušíte sami na sobě

Cena: 2 100 Kč

pro pacienty registrované v jakémkoliv RS centru zdarma (registrační poplatek 200 Kč po přihlášení bude vrácen na místě)

Lektorky:

Lucie Suchá, Blanka Tlapáková,
Renáta Malinová - www.msrehab.cz

Přihlášení na:

renatamalina@volny.cz

