

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

ZÁŽITKOVÝ WORKSHOP

22/10/2026

9.00 – 16.00 hod / **MAITREA**
Týnská ulička 6, Praha 1




EmotionAid[®]
ALWAYS WITH YOU

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 zvládání napětí a stresu dlouhodobého, který se kumuluje. Pomáhá k posílení odolnosti, snížení pocitu stresu a úzkosti, funguje jako prevence syndromu vyhoření.

msrehab.cz

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

- www.studiocvikiko.com

Renáta Malinová - www.renatamalina.cz

PŘIHLÁŠENÍ na:

renatamalina@volny.cz




NADACE ČEZ