

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

Pozvánka na WORKSHOP

26/ 9/ 2025

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



Pozitivní stres působí jak o 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
- Naučíte se, jak poskytnout emoční první pomoc sobě, svým blízkým či svým pacientům a klientům
- Vše si vyzkoušíte sami na sobě

CENA: 1 900 Kč

LEKTORKY:

Lucie Suchá, Blanka Tlapáková

- www.studiociviko.com

Renáta Malinová - www.renatamalina.cz

PŘIHLÁŠENÍ na:

renatamalina@volny.cz



TTT
NADACE ČEZ



EmotionAid®

Zdravotníci a lidé v pomáhajících profesích obecně jsou vystaveni obzvláště obtížným situacím. Stojí tváří v tvář často vystresovaným nebo dokonce traumatizovaným pacientům, navíc také nesou těžké břemeno starostí a trápení jejich rodin a blízkých.

V důsledku nahromaděného stresu se u nich mohou projevit fyzické, emocionální a behaviorální příznaky, které někdy vyústí v emocionální zranění, únavu ze soucitu nebo profesní vyhoření. Škody způsobené stresem v mnoha ohledech vyžadují značné náklady naší společnosti, přesto jim lze předcházet.

Poskytněme pomáhajícím podporu, aby mohli pracovat s radostí a nevyhořeli!

EmotionAid® byl navržen tak, aby vám pomohl naučit se seberegulaci (tj. zvládat vlastní stres) a také poskytnout první emoční pomoc ostatním pomocí jasných, jednoduchých a snadno použitelných nástrojů. Tyto nástroje vám poskytují naprostou samostatnost a jsou výsledkem nejpokročilejšího výzkumu v oblasti neurofyzologie. Byly odvozeny z terapeutického přístupu Somatic Experiencing™. EmotionAid® vám umožňuje účinně nastolit a posílit vaši odolnost (schopnost zvládat) při překonávání každodenních výzev a zmírnit napětí během krizí a zvláště stresujících období.

EmotionAid® může být použit kýmkoli, kdekoli a kdykoli.

Pokud Váš výše uvedené zaujalo, je náš zážitkový workshop vhodný právě pro Vás.

