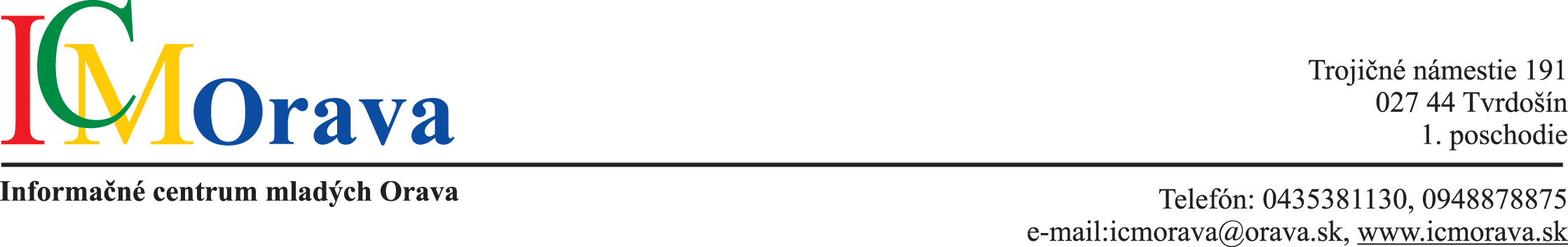
****

|  |  |
| --- | --- |
| Názov vzdelávania: | Psychohygiena a relaxácia |
| Obsahové zameranie: | 1. Stresmanažment 2. Stratégie zvládania stresu 3. Psychohygiena a relaxačné techniky |
| Cieľová skupina: | * manažéri/ zamestnanci, * pedagogickí pracovníci |
| Cieľ vzdelávania: | Účastníci vzdelávania dokážu rozpoznať príznaky stresu, predpokladané reakcie na stres a naučia sa zvládať techniky na odbúranie stresu a naučia sa relaxovať, aby sa vyhli možnému vyhoreniu. |
| Lektorka | **PhDr. Jana Tholtová** |
| Miesto konania | **Hotel Arman, Nižná** |
| Termín realizácie | Víkendové vzdelávanie – predpokladaný termín v 3/2016 |
| Podrobný program vzdelávania | 1. Stresmanažment   Čo je stres  Stresory  Fázy stresu  Reakcie organizmu na stres  Stres na pracovisku  Syndróm vyhorenia   1. Stratégie zvládania stresu   Prvá pomoc pri strese  Recepty na zvládnutie stresu  Činnosti, ktoré znižujú stres   1. Psychohygiena a relaxačné techniky   Dychové cvičenia  Relaxácia |
| Časový harmonogram vzdelávania | Vzdelávanie je rozvrhnuté na 3 dni piatok - nedeľa   1. **deň**     * prezentácia v čase od 12.00 –do 13.00    * odborný program od 13.00 – do 20.00    * prestávka s občerstvením 18.00 2. **deň**     * odborný program od 8.00 – do 20.00    * prestávka s občerstvením 12.00, 18.00 3. **deň**     * odborný program od 8.00 – do 15.00    * prestávka s občerstvením 12.00 |
| Organizačné pokyny | Prihlásiť a informovať sa môžete najneskôr do 20.12.2015:   * On line na stránke [www.icmorava.sk](http://www.icmorava.sk) * Telefonicky na č.t.:0948 878 875 * E-mailom zaslaním vyplnenej prihlášky na adresu: [icmorava@orava.sk](mailto:icmorava@orava.sk) * Poštou zaslaním vyplnenej prihlášky * Prihlásení účastníci na základe záväznej prihlášky zaslanej v termíne do 20.12.2015 budú informovaní o konkrétnom termíne prostredníctvom e-mailovej správy. * Vzdelávanie bude otvorené po prihlásení minimálne 20 účastníkov. |
| Účastnícky poplatok | V sume: **175,00 Eur**  V cene sú zahrnuté výdavky na organizačné a technické zabezpečenie vzdelávania – pracovné materiály, občerstvenie, strava, ubytovanie, certifikát, wellness, fyzioterapeut a ostatné režijné materiály. |
| Spôsob úhrady | **Na číslo účtu: 19935332/0200 najneskôr desať dní pred začatím realizácie vzdelávania, do poznámky uveďte svoje meno a priezvisko.** |

PhDr. Jana Tholtová

Štatutárna zástupkyňa

Informačné centrum mladých Orava