****

|  |  |
| --- | --- |
| 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 stresStresoryFázy stresuReakcie organizmu na stresStres na pracoviskuSyndróm vyhorenia1. Stratégie zvládania stresu

Prvá pomoc pri streseRecepty na zvládnutie stresuČinnosti, ktoré znižujú stres1. Psychohygiena a relaxačné techniky

Dychové cvičeniaRelaxácia |
| Časový harmonogram vzdelávania | Vzdelávanie je rozvrhnuté na 3 dni piatok - nedeľa1. **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
* 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