

# Seberozvojový program

## TRÉMA A STRACHY? – ZVLÁDNEME JE TAKY!

Středy 14.00 – 14.45 h

1. Blok – Dovednosti pro život
  - a. Sebeuvědomění (zrcadlo, vitrína, kniha úspěchů, autoportrét, ...) 10. 1.
  - b. Práce s představami (mluvící kočka, jsem rád sám sebou, ...) 17. 1.
  - c. Pocity (barevné pocity, masky emocí, postavy, role, ...) 24. 1.
  
2. Blok – Jak zvládat změny?
  - a. Změna a sebevědomí (experimenty, kouzelník, hra se slovy, ...) 7. 2.
  - b. Příprava na změnu (potápění, step by step, plánování, badatel, ...) 21. 2.
  - c. Pravidla změny (přátelství, kreativita, vyhledání pomoci, ...) 28. 2.
  
3. Blok – Jak zvládat stres?
  - a. Myšlení a stres (mozek, napětí a uvolnění, pocity, sněhulák, ...) 7. 3.
  - b. Jak si udělat krásný den? (relaxace, čerpací stanice, masáže, úsměv) 14. 3.
  
4. Blok – Jak zvládat úzkost?
  - a. Chytání myšlenek (nepotřebné myšlenky, město strachu, chování) 21. 3.
  - b. Jak začarovat obavy? (krabička starostí, strom objímání, krocení divé zvěře, ...) 28. 3.
  
5. Blok – Cíle a úspěchy
  - a. Ke hvězdám (vesmírná loď, truhla plná pokladů, mé budoucí já, ...) 4. 4.
  - b. Jak dál? (čtení z knih o strachu, doporučená literatura, doporučení další práce na sobě, ...) 11. 4.

Zájemci se mohou účastnit buď celého programu, nebo jen vybraných bloků, podle potřeb a zájmu. Studenti se setkají s praktickými aktivitami, které jim pomohou vyrovnat se se změnami v životě.

Budeme pečovat o své duševní zdraví a pohodu, učit se řešit problémy a získávat sebedůvěru s využitím vlastní představivosti, naučíme se ocenit vlastní i cizí úspěchy, budeme pracovat na sebezdokonalování a pozitivní komunikaci.

Těším se na Vás!

Jitka Tenklová