

ZÁKLADY DUŠEVNÍ HYGIENY

Program pro podporu duševního zdraví dospívajících

Jak vést adolescenty k tomu, aby lépe poznali sami sebe a věděli, jak se sebou a svým psychickým zdravím efektivně zacházet?

Program nabízí konkrétní metody, jak dospívajícím přiblížit psychohygienu.

Je **podporou k metodice a pracovním sešitům**, které právě vycházejí v nakladatelství Pasparta.

Kurz je určen pro pedagogy, asistenty pedagoga, speciální pedagogy, psychology, vychovatele, zdravotníky a další, kteří s adolescenty pracují.



- 1. teoretická část - online** - úvodu do oblasti duševní hygieny, jak učit dospívající vnímat emoce (vlastní i druhých), chápat jejich funkci a pracovat i s emocemi náročnými
 - 2. praktická část - prezenčně** - praktický nácvik konkrétních metod a forem práce s tématem psychohygieny, způsob práce s pracovním sešitem a další informace, které se do metodiky nevešly
 - 3. podpora při zavádění do praxe - online** - pomoc a podpora při zavádění programu do praxe, prostor na konkrétní dotazy účastníků
- + rozšiřující modul **sociální sítě a online prostor - online** - závislosti, kyberšikana, FOMO, sexting, online pornografie a tomu, jak s dospívajícími o těchto tématech mluvit

Více informací a možnost přihlášení:

www.kuroz.cz/zaklady-dusevni-hygieny