



Vzdělávací plán

Duševní hygiena

Termín: v sobotu 3. 9. 2022 v 9:00 – 15:00 (6hodin vzdělávání)

Lektorka: Mgr. Bohuslava Horská

Kurz je určen pro: osoby pečující, osoby v evidenci

Způsob realizace: prezenčně ve školicím centru na adrese Brno, Borůvková 20

Kapacita: maximálně 20 osob

Anotace: Cílem kurzu je umožnit pěstounům věnovat se sami sobě: zastavit se, vydechnout, odpočinout si a nově se nadechnout; získat lepší kontakt se sebou a svými potřebami. Kurz se zaměřuje na nácvik praktické osvojení technik psychohygieny, zklidnění se, relaxace a uvolnění stresu. Účastníky vybaví nástroji k využití ve chvílích psychické nepohody, ale i jako prevence dlouhodobého stresu.

Cena: 250 Kč/hod. pro osoby pečující, osoby v evidenci, kteří nemají s SOS DV, z. s. uzavřenou dohodu o výkonu pěstounské péče.

Kontaktní osobou pro přihlášení je Eva Jatelová, tel. č. 739 358 874, email: eva.jatelova@sos-vesnicky.cz.

Organizační informace

Jak se k nám dostanete:

Z Hlavního nádraží **tramvaj č. 1**, zastávka Kořískova, sejdete k Bille, obejdete ji, za restaurací Stronghold se dáte doprava podél parčíku a záhy na Vás po levé straně vykoukne areál SOS DV.

Autobusem č. 71 a 41, zastávka Medlánky – škola, projdete podél školy ZŠ Hudcova dolů a areál se nachází po Vaší pravé ruce.

K dispozici jsou parkovací místa před areálem, popř. nad areálem vedle školky.

Prezenční vzdělávání:

Vzdělávání v prezenční formě bude probíhat na adrese **Borůvková 20** (školicí centrum). K domu č. 20 se dostanete tak, že projdete kolem většího dětského hřiště se žirafou, jedná se o poslední dům v levé části vesničky (pokud půjdete od parkoviště u administrativní budovy).

Online vzdělávání:

Vzdělávání v online formě bude probíhat prostřednictvím aplikace **Microsoft Teams**. Den před plánovaným termínem vzdělávání Vám bude do emailu zaslán odkaz prostřednictvím, kterého se budete moct ke vzdělávání připojit, aniž byste museli do svého zařízení instalovat nějaký program.

Hlídaní dětí:

Během vzdělávacích akcí, které budou probíhat prezenčně, poskytujeme hlídání dětí pěstounům, kteří mají s naší organizací uzavřenou dohodu o výkonu pěstounské péče. **Do přihlášky prosím, tento požadavek uvádějte.** Nezajišťujeme občerstvení pro hlídání dětí, proto jim s sebou dejte svačinu, pití a přezůvky.