

Denní psychoterapeutické sanatorium Ondřejov
(Klánova 62, Praha 4 - Hodkovičky, 147 00)

**Žijeme ve stresujícím světě.
Lidé s psychickými potížemi na stres reagují citlivěji, což může
dále zesilovat tyto problémy.
Je proto důležité se naučit se stresem zacházet.**

K tomuto Vám může pomoci

ANTISTRESOVÝ KURZ

aneb **"JAK BÝT V POHODĚ",**

vedený primářem Martinem Jarolímekem a Věrou Pivoňkovou.

**Doba konání kurzu od 20.5. do 8.7. 2019 (celkem 8 setkání).
Pondělky od 14:00 do 15:30 (terapeutická místnost v 1. patře).
Cena za celý kurz 300 Kč.**

Co vám kurz přinese, co se naučíte?

- Jak rozpoznat stres a jeho příznaky.
- Naučíte se se stresem pracovat, zvládat ho a předcházet mu.
- Naučíte se zacházet se stresem v konfliktních situacích.
- Naučíte se lépe hájit svoje zájmy.
- Naučíte se, jak být s druhými v pohodě.
- Naučíte se, jak být sám se sebou v pohodě.

Těší se na Vás primář Martin Jarolímek a Věrka Pivoňková!

**Pro přihlášení a více informací kontaktujte Věru Pivoňkovou
(vera.pivonkova@ondrejov.cz, 221 633 632).**

Platbu za kurz provádějte na recepci DPS Ondřejov.

Denní psychoterapeutické sanatorium Ondřejov
(Klánova 62, Praha 4 - Hodkovičky, 147 00)

**Žijeme ve stresujícím světě.
Lidé s psychickými potížemi na stres reagují citlivěji, což může
dále zesilovat tyto problémy.
Je proto důležité se naučit se stresem zacházet.**

K tomuto Vám může pomoci

ANTISTRESOVÝ KURZ

aneb **"JAK BÝT V POHODĚ",**

vedený primářem Martinem Jarolímekem a Věrou Pivoňkovou.

**Doba konání kurzu od 20.5. do 8.7. 2019 (celkem 8 setkání).
Pondělky od 14:00 do 15:30 (terapeutická místnost v 1. patře).
Cena za celý kurz 300 Kč.**

Co vám kurz přinese, co se naučíte?

- Jak rozpoznat stres a jeho příznaky.
- Naučíte se se stresem pracovat, zvládat ho a předcházet mu.
- Naučíte se zacházet se stresem v konfliktních situacích.
- Naučíte se lépe hájit svoje zájmy.
- Naučíte se, jak být s druhými v pohodě.
- Naučíte se, jak být sám se sebou v pohodě.

Těší se na Vás primář Martin Jarolímek a Věrka Pivoňková!

**Pro přihlášení a více informací kontaktujte Věru Pivoňkovou
(vera.pivonkova@ondrejov.cz, 221 633 632).**

Platbu za kurz provádějte na recepci DPS Ondřejov.