

## Balancování na hraně

Inovativní přístup k práci se stresem, strachem a „work-life balance“



**Mgr. Stáňa Študentová Dipl. PW**

**17. – 18. března 2012 (sobota 10-18hod, neděle 9-14 hod)**

Asi každý z nás si alespoň jednou lámal hlavu nad tím, co dělat s narůstajícím stresem a tlakem, který se neustále hromadí. A to ať již věčně se zvětšujícími nároky našeho pracovního či rodinného života nebo jen díky nejistotě života v nepředvídatelném světě. Tato zkušenost nás často nechá rozpolcené mezi přirozenou tendencí postarat se o každodenní potřeby, rozvíjet se a dosahovat nových cílů a stejně přirozenou tendencí relaxovat a „užívat si“, ať už to znamená cokoliv.

V tomto dvoudenním workshopu se budeme učit uvědomovat si přirozený tok mezi zkušenostmi v každodenním životě (které jsou často stresující) a mezi bezprostředními či kreativními zdroji, které jsou podstatou naší přirozenosti. Budeme znovuobjevovat naši přirozenou hravost a nacházet způsoby, jak přinášet nové postoje a zdroje do každodenního života.

Lektorka: Stáňa Študentová pochází z Moravy. Absolvovala studium psychologie na FF MU v Brně a získala Diplom v procesové práci v Londýně, kde také žije a pracuje jako terapeutka, facilitátorka a školitelka v oblasti kreativity, různých stavů vědomí a týmového rozvoje. Jako klinická ředitelka Centra pro Krizovou Intervenci a Duševní Zdraví má bohatou zkušenost v práci se stresem a work-life balance.

**Cena:**

- a) 1 800 Kč pro studenty/ky, maminky/tatínky na mateřské dovolené, pro členy/ky IPOP a POPI Slovensko
- b) 1 900 Kč pro ostatní zájemce a zájemkyně

**Místo:** Waldorfské základní a mateřská škola Brno, Plovdivská 8, Žabovřesky.

**Informace a registrace:** Martin Nawrath, e-mail: [ipop.kurzy@gmail.com](mailto:ipop.kurzy@gmail.com), telefon: 00420 776 133 361

Pozn. Účastníky přijímáme podle data závazného přihlášení, v případě zájmu si proto prosím včas zajistěte své místo. Děkujeme.