

## webinář pro rodiče i pedagogy

na téma

# Jak si zachovat stabilitu v současné situaci

Společně s psycholožkou **Mgr. Petrou Štefflovou** se zamyslíme nad tím:



- Co se děje s naší psychikou v současné protahované zátěžové situaci spojené s koronavirem?
- Možnosti udržování dobrého psychického stavu a zacházení se sebou v obecné rovině.
- Práce s uvolňováním napětí, které je důsledkem psychické zátěže.
- **A co dítě v dané situaci? Podpora a péče o něj, nejdůležitější pravidla.**

Psychoterapii, psychologickému poradenství a rodinné terapii Mgr. Štefflová věnuje již 28 let. Kromě dosaženého vzdělání, výcvikových programů a kurzů má za sebou bohatou praxi, např. jako školní psycholožka na 11. základní škole Plzeň.

## KDY? 22.3.2021 – 15:00 až 18:00 hod.

## JAK? Přihlásit se můžete elektronicky zde:

**VYPLNIT FORMULÁŘ** CTRL + KLIK **nebo na e-mailu** [map@masposumavi.cz](mailto:map@masposumavi.cz), do kterého uveďte kromě svého jména a spádové školy i telefonické spojení pro možnost rychlé komunikace.

**Před konáním webináře bude přihlášeným účastníkům zaslán odkaz, na kterém webinář proběhne.**

WEBINÁŘ JE PRO NAHLÁŠENÉ ÚČASTNÍKY **ZDARMA**, protože je realizován v rámci projektu *Místní akční plán rozvoje vzdělávání na spojeném území ORP Horažďovice a ORP Sušice*, CZ.02.3.68/0.0/0.0/17\_047/0009137, financovaného státním rozpočtem ČR a Evropskou unií.