



MAS Šumperský venkov, z.s., MAS Horní Pomoraví o.p.s.

v rámci projektu „MAP vzdělávání ORP Šumperk II“
reg. č.: CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0008588

Vás srdečně zvou na

WEBINÁŘ - „CESTA KE ZDRAVÍ (ÚVOD DO PSYCHOSOMATIKY)“



- Termín:** 25. 11. 2020, 16:30 – 18:00
- Místo konání:** ON –LINE (přihlášení účastníci obdrží přihlašovací link na e-mail)
- Lektor:** Petr Suchý
- Cena:** účast na webináři je zdarma, webinář je hrazen z projektu „MAP vzdělávání ORP Šumperk II“

Důsledkem současného vysokého tlaku na výkon, informačního přetížení a růstu stresu je nárůst klasických i duševních onemocnění. Proto je nutné zabývat se více i prevencí. Cílem semináře je vysvětlit základní faktory, které způsobují chronické nemoci a pomoci účastníkům pochopit, že je v silách jednotlivce se z nemoci poučit a případně se uzdravit a dokonce je možné poté žít lepší život. Seminář má v zásadě preventivní charakter, záměrem je předcházet rozvinutí prvotních příčin nemocí do hlubších rovin, které se déle a hůře napravují.

ROZVOJ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ

Porozumění principům psychosomatiky, změna vztahu ke svému zdraví. Pochopení svých možností, zvýšení osobní zodpovědnosti.

PŘÍNOSY

Nárůst povědomí o principech a souvislostech fyzického a duševního zdraví. Prevence duševních i fyzických nemocí.

Seminář bude probíhat prostřednictvím programu ZOOM.

Prosíme o potvrzení Vaší účasti v přihlašovacím formuláři [ZDE](#).

Těšíme se na Vaši účast, za projektový tým

Ing. Zdeňka Mihulková,
manažer projektu MAP

Tento projekt je spolufinancován Evropskou unií a státním rozpočtem ČR.