



# PSYCHOHYGIENA V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

**OD 9:00**

**DO 15:30**

**PAUZA NA**

**OBĚD 12:15**



**MGR. MONIKA KORNETOVÁ**  
**lektorka**

APEIRON CONSULTING s.r.o

pořádá akreditovaný seminář MPSV ČR

- inventura osobních potřeb a životního stylu
- rituály moderní doby
- práce s emocemi
- místo v životě
- rodina, vztahy, zdraví
- prevence stresu a syndromu vyhoření

Jak si chránit a upevňovat zdraví a jak zvyšovat odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům? Psychohygienu poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici a duševní rovnováhu.

**OSTRAVA, HOTEL MARIA**

**24. ledna, 21. února, 21. března**

**2023**

**2 420 Kč včetně DPH**

**cena zahrnuje oběd**

APEIRON CONSULTING s.r.o.

Nádražní 125, 742 58 Příbor

603 810 631, 777 379 789

[mkornetova@centrum.cz](mailto:mkornetova@centrum.cz)

[nejlepsikonzultace.cz](http://nejlepsikonzultace.cz)

[facebook.com/nejlepsikonzultace](https://facebook.com/nejlepsikonzultace)