

## Podpora duševní rovnováhy ve zkuškovém období

**Cítíte se unavení, vyčerpaní, přetížení studijními  
nebo pracovními povinnostmi?**

Připravili jsme pro vás sérii online cvičení a technik na podporu duševního a tělesného zdraví, psychické odolnosti a snížení psychického a fyzického napětí spojeného se zvýšenou zátěží a stresem ve zkuškovém období.

**KDY**

**Každou středu večer od počátku ledna do února 2022**

**5.1., 12.1., 19.1., 26.1., 2.2. a 9.2.**

**od 18:00 (cca do 18:45/19:00 hodin).**

**KDE**

Můžete se připojit k **online webináři přes Zoom**, na němž vám představíme jednoduché a účinné postupy (autogenní trénink, progresivní svalová relaxace, body scan), které přispějí k uvolnění napětí, doplnění sil a obnovení vnitřních zdrojů potřebných pro efektivní zvládnutí náročného období.

Účast na webinářích není podmíněna žádnou registrací, závazností nebo povinnostmi, ani požadavkem na zapnuté kamery. Prosíme však o včasné připojení na začátek programu v 18:00 a nevyrušování v jeho průběhu.

Účastníkům doporučujeme, aby měli k dispozici podložku, karimatku, postel, deku nebo pohodlné křeslo, neboť pohodlná poloha přispěje hlubšímu uvolnění a regeneraci.

**Upozornění:** Obsah webináře není terapeutického zaměření, nenahrazuje léčbu jakéhokoli onemocnění a není vhodný při vážných a akutních psychických potížích. V případě takových obtíží vyhledejte pomoc svého ošetřujícího praktického lékaře a nechejte si poradit, jak postupovat.

**Odkaz k připojení na webinář:**

<https://cesnet.zoom.us/j/98770540806?pwd=VjFJcUlxzd0NuWkFsTVJGbS81aUdHUT09>

Na setkání s vámi se těší tým odborníků na podporu duševního zdraví z Ústavu psychologie a psychosomatiky LF MU

Alena Slezáčková, Miroslav Světlák a Rastislav Šumec