

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 2023

11.1., 18.1., 25.1., 1.2. a 8.2. 2023

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 Zoom:

<https://cesnet.zoom.us/j/96768456539?pwd=ZkJlakl0Q25ydTNHM0xqVGhjdHVDQT09>
(Meeting ID: 967 6845 6539, passcode: 133033)

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