

Nabídka online kurzů a podpůrných skupin pro pečující v KVĚTNU

- 4. 5. 17 – 19 hod:** **Jak se při pečování bez výčitek věnovat sobě a svým zájmům** (podpůrná psychoterapeutická skupina)
Pokud je pečující spokojený, prožívá příjemné emoce, má sílu a energii, potom i opečovávaný je většinou spokojený nebo jsou mu zajištěny jeho potřeby. Máme omezenou kapacitu energie, proto je zásadní, abychom energii doplňovali průběžně a nevyčerpali se zcela.
Psychoterapeutka: Mgr. Martina Hazuková
- 5.5. 10 – 11 hod:** **Trénování paměti** s Ing. Danou Steinovou (kurz)
Trénink paměti vám odhalí, o jak zajímavý a efektivní nástroj se jedná. Zjistíte, že lidský mozek zdaleka není tak funkční, jak jste se domnívali a že se bez vaší asistence neobejde. Ověřte si, jaký máte obrovský mentální potenciál a zvýšíte si nejen vlastní sebevědomí, ale také se naučíte, jak jej lze rychle pozvednout. Pamatovat si je snadné, pokud znáte to správné "know how"!
Lektorka: Ing. Dana Steinová
- 11.5. 9.30 – 11.30 hod:** **Strava a pohyb jako prevence onemocnění pro pečující** (kurz)
Strava i pohyb jsou dvě oblasti života, které mají významný vliv na naše psychické i fyzické zdraví. U dlouhodobých onemocnění je důležité najít a nastavit takový styl pohybu a stravy, který nám vyhovuje a onemocnění nezhoršuje, spíše podporuje naši kondici.
Lektorka: Mgr. Martina Hazuková
- 12.5. 17 – 19 hod:** **Co život dal a vzal aneb co péče dává a bere** (podpůrná psychoterapeutická skupina pro pečující)
Skupina je určena pečujícím i těm, které péče o blízké teprve čeká. Skupinová setkání jsou zaměřena na jednotlivá témata jako Péče a profesní ambice, Rovnováha mezi péčí a osobním životem, Pečování a finance, Přátelství, které je při péči podporou a další témata, která s péčí o blízké souvisí.
Psychoterapeutka: Mgr. Martina Hazuková
- 18.5. 17 – 19 hod:** **Zvládání negativních emocí při pečování** (kurz)
Dlouhodobá péče může být stejně jako jiné náročné období v životě spojena s náročnými emocemi jako smutek, vztek, vyčerpání, radost, lítost, odpor. Budeme mluvit o tom, proč je důležité emoce prožívat a jak najít zdravé způsoby prožívání, které jsou pro nás a naše okolí bezpečné.
Lektorka: Mgr. Martina Hazuková
- 24. - 25.5. 17 – 20 hod:** **Pečujeme o člověka s demencí** (akreditovaný kurz)
V kurzu se seznámíte s tím, co je (a co není) demence, jak k člověku s demencí přistupovat a jak o něj pečovat. Představíme si fáze demence a specifické projevy chování člověka s demencí v jednotlivých fázích. Zaměříme se také na zásady péče a budeme se zabývat vhodnými i nevhodnými způsoby komunikace. Kurz je obohacen o praktické nácviky zaměřené na zvládání specifických situací při péči o člověka s demencí.
Lektorka: Bc. Veronika Šmejdová
- 25.5. 17 – 19 hod:** **Využití relaxace a autohypnózy při úzkosti a depresi** (kurz)
V kurzu s naučíme dvě relaxační metody, které lze použít během dne, případně i na veřejnosti, a ukážeme si, jak využít autohypnotických scénářů ke změně v našem životě.
Lektorka: Mgr. Martina Hazuková

31.5. - 1.6. 17 – 20 hod:

Sociálně právně minimum (akreditovaný kurz)

V kurzu se dozvíte, jaké příspěvky, dávky či úlevy v rámci systému sociálního zabezpečení ČR může využít člověk, o kterého pečujete. Prakticky si vyzkoušíte, jak o tyto příspěvky požádat a na co si dát pozor.

Lektorka: Mgr. Pavlína Tonarová

Kontakt pro zájemce:

zdenka.hlavnickova@pecujdoma.cz, 730 195 061

renata.dohnalova@pecujdoma.cz, 734 682 249

www.pecujdoma.cz