



Antistresový a relaxační program pro pedagogy

Máte chuť si odpočinout?

Máte všeho dost?



Udělejte něco jen tak pro sebe.

Pojďte si zrelaxovat...

Nabízíme vytvoření relaxačního workshopu či semináře pro pedagogy vaší školy na míru. Počínáje dvouhodinovou „ochutnávkou“ až po systematický navazující kurz.

Cílem antistresových programů je především zvládnutí účinných relaxačních postupů v péči o sebe, podpora a rozvíjení vlastních kapacit pro zvládnání stresových situací, snížení akutní stresové zátěže, zkoumání a rozvíjení vlastní energie.

Obsahem programu jsou nácviky jednotlivých relaxačních metod, případně bioenergetických cvičení a také techniky psychosomatické psychoterapie biosyntézy.

Pro další informace, kalkulaci nebo objednávku kontaktujte: martin.hofman@flow-effect.cz

V současné době jsou naše antistresové programy v akreditačním řízení DVPP MŠMT.