

Relaxačný víkend

s psychohygienou pre zdravotníckych pracovníkov

📅 18. - 20. september 2020

📍 Hotel Havrania, Zázrivá



Pre koho je vhodný?

Pre pracovníkov pomáhajúcich profesií, ktorí sa cítia vyčerpaní a bez energie.

Čo sa dozviete?

Špecifiká terapeutického vzťahu lekár/pacient a možnosti ako zvládať emočne náročné a stresujúce situácie. Uvedomenie si svojich hraníc, asertívna komunikácia a ďalšie zručnosti.

Pozrite si našich lektorov na ďalšej strane >

Program

Piatok

- 15:00 Zoznámenie účastníkov, úvodná diskusia (vaše očakávania: s čím prichádzam, s čím chcem odchádzať?)
- 16:00 Psychohygiena a jej miesto v živote každého človeka + autogénny tréning ako nástroj zvyšovania psychickej odolnosti.
- 18:00 Jin joga

Sobota

- 7:30 Cvičenie s Tomášom
- 8:00 Raňajky
- 9:00 Špecifiká terapeutického vzťahu lekár-pacient (ako sa ubrániť prekračovaniu hraníc, ako zvládnuť emočne náročné situácie v komunikácii) – diskusia s praktickými cvičeniami
- 11:00 Cvičenie s Tomášom
- 12:30 Obedná prestávka, oddych
- 15:00 Relaxačné techniky pre praktické použitie každý deň
- 16:30 Záverečné zhrnutie, diskusia
- 17:30 Jin joga

Nedeľa

- 7:00 Rozhýbanie s Martinou
- 7:30 Cvičenie s Tomášom
- 8:00 Raňajky a odchod

Cenník

Cena zahŕňa ubytovanie s polpenziou (2x raňajky a 2x večera) a účasť na workshopoch. Ceny sú uvedené vrátane DPH.

1-lôžková izba	320 €
2-lôžková izba/1 osoba na izbe	350 €
2-lôžková izba/2 osoby na izbe	295 €/osoba
3-lôžková izba/3 osoby na izbe	290 €/osoba
Apartmán 2-lôžkový/2 osoby na izbe	315 €/osoba
Apartmán 4-lôžkový/4 osoby na izbe	275 €/osoba

Kontaktná osoba

Mgr. Martina Malá
FARMI - PROFÍ, spol. s r.o.
+421 902 121 478
mala@farmi-profi.sk

O organizáciu sa stará

FARMI - PROFÍ, spol. s r.o.
Pestovateľská 2, 821 04 Bratislava
www.farmi-profi.sk

 **farmiprofi**



Vo svojej práci vychádzam z modelu vzájomného prepojenia ľudského tela, psychiky, vzťahov a spirituality. V živote dávam dôraz na celkový kontext, čo môže byť dobré pre jedného, môže byť škodlivé pre iného.

MUDr. Ing. Tereza Hodycová

Lekárka, psychoterapeutka

Prirodzený pohyb prináša

- Vedomie seba - budete sami seba lepšie precítiť, vďaka čomu sa budete cítiť lepšie.
- Zistenie, že najlepšia telocvičňa je stále okolo nás.
- Inšpiráciu ako sa hýbať tam, kde trávite najviac času - v práci, doma, v meste, v prírode, na cestách.

Pomáham v ľuďoch prebúdať radosť z pohybu.

Naši lektori

K čomu je dobrá psychohygiena?

- Je kľúčová pre udržanie fyzického aj duševného zdravia v modernej dobe.
- Zvyšuje sebavedomie a subjektívnu spokojnosť v živote.
- Zlepšuje pracovnú výkonnosť a predchádza syndrómu vyhorenia.
- Zlepšuje schopnosť udržiavať si dobré medziľudské vzťahy.
- Prináša pocit väčšej kontroly nad svojim správaním a reakciami.



Tomáš Kulovaný

Životný a pohybový kouč

Zopár benefitov, ktoré Jin joga prináša

- Revitalizuje spojivové tkanivá, prispieva k zlepšeniu metabolizmu buniek.
- Môže úplne odstrániť bolesti v oblasti bedier, ramien, krčnej či driekovej chrbtice.
- Relaxuje telo, máte po nej pocit ako po masáži.
- Prináša psychické uvoľnenie. Ukotvuje nás v prítomnosti.
- Učí nás spomaliť. Aktivuje parasympatický nervový systém, ktorý zlepšuje imunitnú, hormonálnu, nervovú funkciu organizmu.



Mgr. Martina Malá

Lektorka Jin jogy

Pre mňa je Jin joga skvelý spôsob ako vyvažovať dynamiku tejto uponáhľanej doby, ktorá sa odzrkadľuje na našich prestimulovaných telách či mysliach.

Kontakt

Mgr. Martina Malá, FARMI - PROFI, spol. s r.o.
+421 902 121 478, mala@farmi-profi.sk