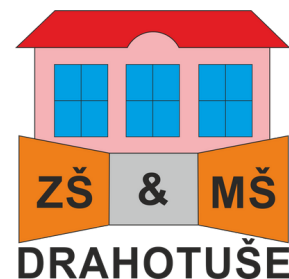


# BESEDA PRO RODIČE PRVNÍ PSYCHOLOGICKÁ POMOC



s lektorkou PhDr. Věrou Neusar

středa 15. 11. 2023  
od 15:00 do 17:00 hod.  
v budově ZŠ Drahotuše, 5. třída



Tématem bude definice stresu a traumatu podle metody Somatic Experiencing™ a **fungování mozku ve stresu**.

V rámci besedy budou **ukázány možnosti toho, jak zvládnout vlastní stres** nebo jak **poskytnout emocionální první pomoc ostatním** pomocí jasných, **jednoduchých a snadno použitelných nástrojů**.

Prakticky bude ukázáno 5 kroků EmotionAid®. **Sada pěti jednoduchých kroků pro samoregulaci a emoční první pomoc.**

Beseda je pro účastníky **bezplatná**.