

WORKSHOPY – Praktické techniky proti stresu

WS trvá cca 45 – 50 minut. Každý účastník se může zúčastnit 2 WS. Přihlašování na WS bude probíhat na místě v den konání akce.

13:30 – 14:30 I. blok WS

- I) **Imaginativní relaxace s hudbou – zážitkový workshop**
PhDr. Alice Hamplová, výklenek velké místnosti

- II) **Tvůrčí relaxace – protistresová sklenka - malba na sklo**
Mgr. Karolina Krhutová, Ing. Iveta Šperlová, restaurace

- III) **Jak pomáhat vytvářet psychologické bezpečí v týmech**
PhDr. Tomáš Mertin, malý sál

- IV) **Stavem flow proti stresu – outdoorový workshop**
Mgr. Lukáš Rumlena, Bc. Marek Katrňák, venku

- V) **Co se děje na pracovištích, když se „nikdo“ nedívá.**
Kateřina Horiszny

14:30 – 15:30 II. blok WS

- I) **Imaginativní relaxace s hudbou – zážitkový workshop**
PhDr. Alice Hamplová, výklenek velké místnosti

- II) **Tvůrčí relaxace – protistresová sklenka - malba na sklo**
Mgr. Karolina Krhutová, Ing. Iveta Šperlová, restaurace

- III) **Jak pomáhat vytvářet psychologické bezpečí v týmech**
PhDr. Tomáš Mertin, malý sál

- IV) **Stavem flow proti stresu – outdoorový workshop**
Mgr. Lukáš Rumlena, Bc. Marek Katrňák, venku

- V) **Evidence odpracované doby jako benefit a základní nástroj funkčního Happiness managementu**
Kateřina Horiszny