



Seminář pro lektory seniorských aktivit **ZRAJEME S RÉVOU**

KDY	24. 10. 2017 od 14:00 do 17:00 hodin
KDE	Kulturní centrum Líšeň, p. o., budova Kotlanka, Kotlanova 7, Brno-Líšeň
CENA	300,- Kč
PROGRAM	Aktivizační a relaxační techniky

Harmonogram

14:00–14:45	Aktivizační techniky pro seniory Návod, rady a doporučení na zařazení aktivizačních prvků a technik do běžné lektorské činnosti, jako doplnění nebo rozšíření stávajícího programu kurzu. Burza nápadů.
14:45–15:00	Přestávka
15:00–15:45	Psychohygienu lektora Jak nevyhořet. Zásady mentální hygieny. Návod na zachování a zvýšení psychické kondice. Rizika a rozpoznání příznaků psychické i sociální nepohody. Techniky relaxace v praxi.
15:45–16:00	Přestávka
16:00–16:45	Diskuze

Lektorky

DANA ŽIŽKOVSKÁ

- Vzdělávání dospělých, kurzy a semináře na míru, kurzy psychohygieny, kompetence v práci se seniory, sociální poradenství pro seniory v praxi.
- Zakladatelka aktivizačního programu pro seniory a sítě seniorských skupin v ČR.

MICHAELA NEŠPOROVÁ

- Certifikovaná trenérka paměti III. stupně a psychomotoriky.
- Cvičitelka zdravotní tělesné výchovy, instruktorka seniorfitness.

PŘIHLÁŠKY PROSÍM POSÍLEJTE DO 8. 10. 2017.

Projekt je realizován za podpory Magistrátu města Brna.