



středa
7. dubna
10 - 12
hodin

Srdečně Vás zveme na besedu s Mgr. Zuzanou Hanákovou (terapeut, rodinný poradce, lektor a kouč) na téma:

RODINNÝ ŽIVOT V KARANTÉNĚ

- „korona čas“... Dnešní doba, a to, jak žijeme, nám vnáší do našich rodinných životů řadu nových situací a otázek, na které společně budeme hledat odpovědi.
- Jak si udržet psychickou pohodu (jak a o čem přemýšlím, čemu dávám pozornost).
- Jak si ohlídat své hranice: moje potřeby x potřeby ostatních x home office.
- Jak pracovat se strachem, úzkostí nebo vztekem.
- Rituály a kotvy v denním koloběhu (pro sebe, pro děti).
- Co nám korona nabízí za příležitosti ke změně?

Aktivity projektu „Klub pro rodiče a děti - Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ 2021 MPSV.

ON-LINE

prostřednictvím
bezplatné aplikace
ZOOM. Připojit se
můžete z mobilu,
tabletu, přes PC. Link
na připojení se
k besedě není veřejný.
Pokud jste odběratel
emailů z Domečku,
najdete link ve svém
emailu. Další zájemci
si o link mohou
napsat na
sdruzeni@
lany.cz.

Nabízíme vzdělávací, výtvarné, sportovní a poradenské aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese
Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

www.naselany.cz



NaseLany