

11. 2. 2026 / 13.00–15.00

Duševní hygiena pro pečující

Krajský úřad Jihlava, budova D 3.04,
Žižkova 1882/57, Jihlava + on-line

Seminář vede **Mgr. Magdaléna Vojtěchová**



Každý z nás se již nepochybně setkal s mnoha doporučeními, jak pečovat o své duševní zdraví a posilovat psychickou odolnost vůči nejrůznějším zátěžovým vlivům. Neexistuje však univerzální návod – přístup musí být individuální, protože každý z nás si vytváří vlastní žebříček hodnot a cílů, kterým dává prioritu a k nimž směřuje své úsilí.

Duševní hygiena proto znamená především vědomou a dlouhodobou práci na sobě samém. Přijďte si poslechnout praktická doporučení, jak upravit životní styl i okolní podmínky tak, aby se minimalizovaly negativní vlivy, a naopak se co nejvíce podpořily faktory posilující naši psychickou pohodu a vnitřní rovnováhu. Zároveň bude prostor ke sdílení zkušeností i inspirativních nápadů, které mohou přispět ke spokojenějšímu a vyrovnanějšímu životu.

Seminář je ZDARMA.

Registrace na vybraný seminář je možná následujícími způsoby:

- E-mailem: zašlete jméno a příjmení, e-mail a telefonní číslo na e-mailovou adresu poulova.n@kr-vysocina.cz
- Telefonicky: zavolejte na číslo +420 734 694 560
- Semináře se můžete účastnit osobně nebo se přihlásit přes [webový odkaz](#).

www.vysocinapecuje.cz

Upozorňujeme, že online výuka může být nahrávána a nahrávka bude sloužit výlučně pro doložení realizace kurzu dle požadavků MPSV.

Odesláním kontaktních údajů účastník kurzu ve smyslu obecného nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR) tímto uděluje souhlas ke zpracování svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení a kontaktní údaje, popř. videozáznam kurzu, Kraji Vysočina, IČO: 70890749, se sídlem Žižkova 1882/57, Jihlava pro účely kontaktování s nabídkami dalších kurzů nebo užitečných informací v oblasti neformálního pečování a dále za účelem plnění povinností kraje vůči poskytovateli dotace. Práva účastníka kurzu související se zpracováním osobních údajů za uvedeným účelem jsou podrobněji popsána na <https://www.kr-vysocina.cz/formulare/ds-304368/p1=105414.Z>



Spolufinancováno
Evropskou unií

