** Projektový den 7. 11. 2018**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ZÁKLADY SPOLEČENSKÝCH VĚD 2**

**Téma: MINIKURZ SEBEPOZNÁNÍ OBOHACENÝ O RELAXAČNÍ A PROTISTRESOVÉ TECHNIKY**

Projektový den je zaměřen na aktivity sloužící k lepšímu sebepoznání a uchopení sebe samého. Součástí však budou i aktivity oddechové, humorné, trénující intuici, vnímavost a empatii.

Naučíme se i práci s dechem a několik technik sloužících ke zklidnění a boji proti stresu a trémě. Techniky jsou součástí jógy.

Kurz je určen všem zájemcům o psychologii a těm, kteří se nebojí nechat ostatním trochu nahlédnout do svého nitra☺.

S sebou: pohodlné oblečení, karimatku, psací potřeby a dobrou náladu☺.

Na místě bude možnost uvařit si kávu, či čaj, nebráníme se z domova doneseným dobrůtkám☺

Časové rozmezí projektu: 8-12.30, poté pauza na oběd, 13.30-14.45

Garanti projektu: Ladislava Pozdílková a Michal Klapal