

Srdečně vás zveme na sérii setkání zaměřených na podporu duševního zdraví dětí a mladých lidí.

Ať už jste učitel*ka, rodič*ka, vedete volnočasový kroužek, pracujete jako lékař*ka, psycholog*žka, podílíte se na chodu školního parlamentu nebo se setkáváte s dětmi a dospívajícími jinde – **duševní zdraví mladých se týká nás všech.**

Věříme, že je důležité o duševním zdraví a obtížích mluvit a vědět, kam se obrátit o pomoc. Proto pořádáme **sérii odborných setkání** věnovaných tomuto tématu, na která vás srdečně zveme – jako zástupce organizace, která se duševnímu zdraví dětí a mladých věnuje.

Další setkání se uskuteční v **úterý 14.4.** v čase **14:30 - 17:00** v prostorách **ICOS Český Krumlov, 5. května 251, 381 01, Český Krumlov – Plešivec.**

Téma setkání je **Emoce a jak s nimi pracovat**, čeká vás workshop od Nevypust' duši. Emoce jsou součástí každodenního života, ale ne vždy je snadné jim rozumět a vyznat se v nich. V tomto workshopu se zaměříme na to, jak **emoce rozpoznávat a pojmenovávat. Osvojíte si také nástroje, které vám usnadní s emocemi pracovat.** Povíme si, jaké jsou vnitřní a vnější projevy emocí a dozvíte se, co dělat, když jsou emoce příliš silné a nic nepomáhá.

Těšit se kromě workshopu můžete také na diskuzi s dalšími odborníky a odbornicemi a na drobné občerstvení a pozornost od Nevypust' duši. Více informací najdete v přiloženém letáku.

Ať už se plánujete zúčastnit, či nikoli, prosíme vás o vyplnění krátkého přihlašovacího formuláře na výše nebo na tomto [odkazu](#).

Pokud víte o někom dalším, kdo by na síťovacím setkání neměl chybět, neváhejte prosím pozvánku přeposlat. Setkání je pro odborníky a odbornice z celého okolí, nemusí působit pouze v Českém Krumlově.

Těšíme se na viděnou!

Za Nevypust' duši

Kathryn Williamsová a Veronika Adámková

Kathryn Williams

Garantka sítě služeb

kathryn.wil@nevypustdusi.cz | +420 733 766 010

Nevypust' Duši, z. s. | info@nevypustdusi.cz

www.nevypustdusi.cz | facebook.com/nevypustdusi/