

# Pečujte o svou psychickou pohodu

POŘÁDÁ  
PORTÁL  
VYSOČINA  
PEČUJE

Péče o druhé přináší mnoho krásných, ale i náročných chvil. Člověk přitom snadno zapomene na vlastní potřeby, odpočinek a čas pro sebe. Připravili jsme pro vás sérii čtyř seminářů, které nabídnou prostor zastavit se, načerpat nové tipy a zamyslet se nad tím, jak pečovat také o svou psychickou pohodu. Společně se podíváme na psychickou odolnost, zvládání emocí, klid v náročných situacích i na to, jak v každodenním shonu zpomalit. Dopřejte si chvíli pro sebe a přijďte načerpat inspiraci, která se může hodit nejen při péči o druhé, ale i v běžném životě.

**Krajský úřad Jihlava, budova D 3.04**  
**Žižkova 1882/57, Jihlava + on-line**  
Semináře vede Mgr. Magdaléna Vojtěchová

**Psychická odolnost –  
jak ji budovat v každodenním životě**  
**10. 9. 2026** / 13:00–15:00

**Zvládání emocí při péči**  
**27. 10. 2026** / 13:00–15:00

**Jak si zachovat klid v náročných situacích**  
**18. 11. 2026** / 13:00–15:00

**Umění zpomalit**  
**14. 12. 2026** / 13:00–15:00

**Semináře jsou ZDARMA.**

Registrace na 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](mailto:poulova.n@kr-vysocina.cz)

**Telefonicky:** zavolejte na číslo: +420 734 694 560

Na seminář se dostavte fyzicky nebo se přihlaste přes webový odkaz, který Vám bude zaslán emailem.



**[www.vysocinapecuje.cz](http://www.vysocinapecuje.cz)**

Kraj Vysocina  
PEČUJE

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>