

## Nabídka online kurzů a podpůrných skupin pro pečující v ČERVNU

- 31.5. - 1.6. 17 – 20 hod:** **Sociálně právně minimum** (akreditovaný kurz)  
V kurzu se dozvíte, jaké příspěvky, dávky či úlevy v rámci systému sociálního zabezpečení ČR může využít člověk, o kterého pečujete. Prakticky si vyzkoušíte, jak o tyto příspěvky požádat a na co si dát pozor.
- 1.6. 9.30 – 11.30 hod:** **Změna negativního myšlení u deprese** (podpůrná psychotherapeutická skupina)  
Negativní myšlení je typické pro depresivní prožívání. Pozitivní psychologie současnosti nabízí možnosti, jak se naučit životnímu optimismu, a tak zkvalitnit prožívání našeho života. V rámci skupiny budeme mluvit o možnostech pozitivního myšlení a jak ho zavést do svého života.
- 8.6. 17 – 19 hod:** **Jak zvládat dlouhodobý stres** (kurz)  
Chronický stres má na lidský organismus zásadní vliv a může významně ovlivnit kvalitu a délku našeho života. Na kurzu se naučíme, jak vypínat stresové nastavení těla a zapínat uvolněné nastavení nervového systému. Vyzkoušíme několik technik na zvládání akutního stresu v obtížných situacích.
- 9.6. 9.30 – 11.30 hod:** **Tipy na zvládání péče** (Kurz pro pečující)  
V rámci kurzů se budeme společně věnovat technikám a strategiím, které nám mohou život při pečování usnadnit, případně ulevit od jejich důsledků pro tělo i duši.
- 15.6. 9.30 – 11.30 hod:** **Pravidelnost a denní rutina jako prevence vyhoření při péči** (podpůrná psychotherapeutická skupina pro pečující)  
Skupina je určena pečujícím i těm, které péče o blízké teprve čeká. Při dlouhodobé péči se může stát, že jsou naše dny různé, někdy bez řádu a systému. Takový stav může vést k nejistotě, obavám a v některých případech i k úzkostnému prožívání. Nastavení denní rutiny či řádu má mnoho pozitivních benefitů a jedním z nich je duševní stabilita, která je důležitou prevencí vyhoření.
- 21. - 22.6. 17 – 20 hod:** **Pečujeme o člověka s demencí** (akreditovaný kurz)  
V kurzu se seznámíte s tím, co je (a co není) demence, jak k člověku s demencí přistupovat a jak o něj pečovat. Představíme si fáze demence a specifické projevy chování člověka s demencí v jednotlivých fázích. Zaměříme se také na zásady péče a budeme se zabývat vhodnými i nevhodnými způsoby komunikace. Kurz je obohacen o praktické nácviky zaměřené na zvládání specifických situací při péči o člověka s demencí.
- 22.6. 9.30 – 11.30 hod:** **Jak odpočívat a zajistit péči v době dovolené** (kurz)  
Odpočinek není něco, co máme navíc. Vnímejte ho jako nezbytnost pod dlouhodobé pečování o naše blízké. V každém zaměstnání máme nárok na dovolenou, kdy načerpáme síly, abychom mohli odpočatí věnovat další energii opět do práce. Jak to udělat, abychom odpočívali bez výčitek a jak načerpat dostatek sil na další období péče?
- 29.6. 9.30 – 11.30 hod:** **Pravidelný odpočinek jako prevence vyhoření** (kurz)  
Odpočinek je nezbytnou součástí našeho života. Doplnění energie, mentálních a fyzických sil a inspirace do běžných dní i výjimečných výzev je součástí "odpočinku". Jak neefektivněji odpočívat, čemu se věnovat a jak dlouho? Jaký je rozdíl v aktivním a pasivním odpočinku? Jak doplňovat energii průběžně a nevyčerpat se natolik, že vyhoříme a budeme potřebovat pomoc druhých my sami i ten, o koho pečujeme?

**Kontakt pro zájemce:** [zdenka.hlavnickova@pecujdoma.cz](mailto:zdenka.hlavnickova@pecujdoma.cz), 730 195 061

[renata.dohnalova@pecujdoma.cz](mailto:renata.dohnalova@pecujdoma.cz), 734 682 249

[www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz)