



**Vážené kolegyně a kolegové,
srdečně Vás zveme na workshop**

Psychohygiena

**27. listopadu 2013
9.00 – 16.00 hodin
Praha 7, U Studánky 15**

Fyzická i psychická únava, stres a vysoké nároky nás pronásledují na každém kroku. Přijďte se naučit jim čelit.

Workshop s názvem Psychohygiena je určen všem, kteří potřebují získat konkrétní návody a nástroje pro zvládnání těžkostí všedních dnů nejen v zaměstnání.

Workshop Vám umožní:

- získat inspiraci pro každodenní rychlý odpočinek
- vyzkoušet si praktická cvičení
- zjistit, že v tom nejste sami.

Rozsah workshopu je 8 hodin.

Cena workshopu: 1.290,- Kč

Lektorka Mgr. Ivana Janišová - psycholožka a psychoterapeutka

Kontaktní osoba:

Jitka Švecová, DiS.

Tel: 602 274 692

E-mail: info@agenturamhs.cz

www.agenturamhs.cz