



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

KRAJSKÝ ÚŘAD

28. října 117, 702 18 Ostrava



K U M S X 0 2 0 P C 0 8 *

Váš dopis zn.:

Ze dne:

Čj: MSK 152013/2018

Sp. zn.: SOC/28646/2016/Hrb

108.3 V20

Vyřizuje: Mgr. Pavlína Hrbáčová

Odbor: Odbor sociálních věcí

Telefon: 595 622 658

E-mail: posta@msk.cz

Datum: 2018-11-08

Pozvánka na navazující workshop na téma „Základy psychohygieny aneb Jak se ukotvit v roli pečujícího“

Vážená paní, vážený pane,

dovolujeme si Vás pozvat na workshop, který navazuje na konferenci „Jiné světy – pohled do života lidí s duševním onemocněním“. Workshop se uskuteční

**ve čtvrtek 29. 11. 2018 od 9:00 do 15:00
v prostorách Clarion Congress Hotel Ostrava
na ulici Zkrácená 2703 v Ostravě.**

Konferenci i workshop pořádá Moravskoslezský kraj v rámci projektu „Podporujeme hrdinství, které není vidět“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_007/0001811. Záměrem projektu je podpořit zvýšení kompetencí pečujících osob tak, aby znaly možnosti efektivního využívání všech dostupných sociálních služeb a vyžadovaly jejich poskytování v maximálně možné kvalitě.

Konference „Jiné světy – pohled do života lidí s duševním onemocněním“ se konala ve středu 7. listopadu 2018 a tematický workshop bude navazovat na jedno z témat konference.

Workshop bude primárně zaměřen na podporu pečujících osob a bude se skládat ze dvou částí. První část bude věnována technikám k základnímu ukotvení ve vlastních potřebách a pocitech, v těle. Poté se budou hledat zdroje, které pečujícím mohou pomoci k udržení vlastní rovnováhy. V druhé části proběhne prozítek dvou imaginárních technik s muzikoterapeutickým doprovodem. Jedná se o relaxační metody, při nichž člověk obnovuje a dostává se do kontaktu s hlubšími zdroji svého nitra.

Workshop povede pan **Mgr. Jakub Majetný**, klinický psycholog a psychoterapeut, který se dané problematice dlouhodobě věnuje.

Účast na workshopu je bezplatná. Na místě pro Vás bude připraveno malé občerstvení (coffeebreak). Rezervace a poplatky za parkování nejsou v režii organizátora.

Váš zájem o účast na workshopu prosím potvrďte nejpozději do 23. 11. 2018 na e-mail: pavlina.hrbacova@msk.cz. Kapacita workshopu je omezena na max. 25 účastníků. Workshop je primárně určen pečujícím osobám. V případě velkého zájmu bude dále rozhodovat čas přihlášení; doporučujeme Vám proto vyjádřit Váš zájem o účast co nejdříve. Na základě Vašeho vyjádřeného zájmu Vám bude zaslán potvrzující e-mail. Pro případné další informace kontaktujte prosím Mgr. Pavlínu Hrbáčovou, tel. 595 622 658.

S pozdravem



Mgr. Daniel Rychlik
vedoucí odboru sociálních věcí

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ
Krajský úřad
28. října 117
702 18 OSTRAVA
- 39 -