**Specifikace předmětu plnění**

|  |  |
| --- | --- |
| **Téma vzdělávání** | **Psychohygiena, mindfulness** |
| **Pro koho se kurz uskuteční** | Pro zaměstnance organizace Ústav sociální péče pro mládež Kvasiny |
| **Místo realizace kurzu** | Ústav sociální péče pro mládež KvasinySídlo: Kvasiny 340, 517 02 Kvasiny |
| **Podrobný popis zaměření/náplně kurzu** | Kurz bude zaměřen na využití konceptu mindfulness. Účastníci seznámí s konceptem mindfulness jeho základními principy, naučí se různé techniky mindfulness, získají doporučení, jak začlenit techniky mindfulness do svého každodenního života, jak lépe zvládat zátěžové situace a chránit své zdraví. Obsah:* Zátěžové situace, zvyšování odolnosti vůči stresu, význam psychohygieny
* Koncept mindfulness
* Možnosti využití mindfulness v životě a práci
* Techniky mindfulness a jejich praktický nácvik
 |
| **Požadavek na akreditaci** | ANO |
| **Údaje o projektu** | Posílení efektivity nástrojů sociální práce s ohledem na realizované reformy v Královéhradeckém kraji, reg. č. CZ.03.02.02/00/24\_068/0004848 |
| **Časový rozsah** | 8 výukových hodin |
| **Předpokládané období realizace** | 9/2025–12/2025 |
| **Počet běhů** | 5 běhů |
| **Počet účastníků** | 10–15 osob |
| **Cílová skupina akreditace kurzu** | PC, SP |