

# SYNDROM VYHOŘENÍ ANEB POZNEJME SVÉ LIMITY



## KDY:

**11. prosince 2018  
OD 16:00**

## PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

**PhDr. Jitka Varyšová**

## KDE:

**Konferenční sál Opal (bývalý ars)  
Havlík s.r.o., Dr. E. Beneše 21, Bruntál  
(3. patro)  
Tato akce je finančně podpořena Městem Bruntál**

**SRDEČNĚ ZVE FOSANIMA O.P.S**

Lidická 1758/25, Bruntál

**606 711 194, 603 816 550 | FOSANIMA@SEZNAM.CZ | WWW.FOSANIMA.CZ**

**AKCE JE FINANČNĚ PODPOŘENA MĚSTEM BRUNTÁL**

## Pro veřejnost

- hlavní zásady prevence vyhoření.
- možnost zmapování své aktuální míry zátěže i velikost ohrožení syndromem vyhoření.
- techniky prohloubení znalostí sebe sama a svého hodnotového žebříku.
- autogenní trénink jako jedna z možných forem relaxačního cvičení.



... město mezi horami a vodou

Město BRUNTÁL

Přítomností na této akci souhlasíte s užitím pořízených fotografií, ať už v podobě hmotné nebo digitalizované (nehmotné) pro veškeré propagační materiály Pořizovatele, jak v tištěné, tak v elektronické podobě (např. webové stránky, FB, tiskoviny). V případě, že nesouhlasíte s pořizováním fotografií s Vaší osobou, informujte o tom Pořizovatele písemně.