

„Když je toho moc“: návrat k sobě skrze všímavost, tělo a hodnoty



Praktický workshop prevence vyhoření s prvky mindfulness a terapie přijetí a odhodlání (ACT)

Jak může rozinka, dech nebo kontakt s vlastním tělem pomoci zvládat pracovní zátěž a předcházet vyhoření? Workshop ukazuje, že všímavost není jen relaxační technika, ale praktický způsob, jak zůstat stabilní i uprostřed náročných situací v pomáhajících profesích.

Účastníci si prostřednictvím zážitkových cvičení vyzkouší práci s pozorností, tělem i myšlenkami – od všímavého jedení rozinky po vnímání těla teď a tady. Pomocí metafory autobusu budou objevovat, jak pokračovat směrem ke svým hodnotám i tehdy, když se objeví „hlukující pasažéři“ v podobě stresu, pochybností či únavy. Technika kotvy pak nabídne rychlý způsob návratu k sobě v náročném kontaktu s klientem.

Workshop podporuje schopnost zpomalit, lépe vnímat vlastní potřeby a reagovat na tlak vědomě místo automaticky. Cílem je posílit psychickou odolnost, obnovovat energii a nacházet rovnováhu mezi péčí o druhé a péčí o sebe – přímo v každodenní praxi.

Kdo: Mgr. et Mgr. Miroslava Janoušková, Ph.D.
Markéta Vítková

Kde: Balbínova 323/6
Praha 2 – Vinohrady, 120 00
Kdy: 10. 6. 2026, 09:00–15:00



Mgr. et Mgr. Miroslava Janoušková, Ph.D.



Markéta Vítková



Máte zájem o bezplatný workshop?

Přihlaste se jednoduše [ZDE](#). Těšíme se na vás!