



Spolufinancováno
Evropskou unií

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Vzdělávací program
Psychická odolnost

ŽÁCI POSLEDNÍCH ROČNÍKŮ ZŠ,
ŽÁCI A STUDENTI SŠ A VOŠ

Zvyšování psychické odolnosti žáků a studentů



Dnešní společenský tlak je výzvou i pro dospělého.

Seminář pro žáky a studenty se věnuje otázkám:

- Jak posílit svou odolnost
- Jak žít s duševním onemocněním plnohodnotný život
- Jak o sebe správně pečovat
- Kdy a kam se případně obrátit o pomoc

Osobní příběh lektora ukáže žákům a studentům, že vše má své řešení. Součástí semináře je i otevřená diskuse.



Kamil Rain
specialista na duševní zdraví,
peer lektor

Kde: u vás ve škole

Kdo: Kamil Rain + 1

Časová dotace: 3 × 45 minut

Pro koho: žáci posledních
ročníků ZŠ, žáci a studenti
SŠ a VOŠ

Harmonogram:

1. Co je duševní nemoc, jak vzniká, jaké má příčiny. Data o duševním zdraví dospělých a adolescentů v ČR, základní pojmy, peer zkušenost, příklady
2. Osobní příběh peer specialisty zaměřený na dospívání a jeho cesta ke zotavení
3. Rozpoznání potíží, sdílení nepohody, co dokáží hormony, pomoc v Praze (organizace, centra, linky, chaty)

Máte zájem o seminář?

Rádi za vámi přijedeme. Nabízíme **bezplatné** semináře na téma duševního zdraví pro žáky, studenty a pedagogy pražských základních a středních škol.

Napište nám na vzdelavani@zahradaproduzi.cz

**BEZPLATNÝ
KURZ**

INSTITUT ZAHRADY PRO DUŠI

Institut Zahrady pro duši je platforma, která identifikuje příležitosti, jak zlepšovat pomoc a péči o duševní zdraví v Praze a pomáhá k její větší efektivitě. Vzděláváme odborníky pracující v sociální, zdravotní, školské oblasti a širokou veřejnost – rodiče, děti a mládež.

www.zahradaproduzi.cz

Projekt iDZ Praha je realizován Hlavním městem Prahou a spolufinancován z prostředků Evropské unie, státního rozpočtu a rozpočtu hl. m. Prahy.
Číslo projektu: CZ.02.02.XX/00/23_018/0015142.

Vědět, abychom mohli pomáhat

institut
ZAHRADY
PRO DUŠI

**ZAH*
RADA
PRO
DUŠI**