

Psychologická první pomoc pro sebe i ostatní

- **Lektor/ka:** Mgr. Alice Kutnarová
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 9. 10. 2025 (ČT), 13:00 – 17:00
- **Kde:** U13/514 (zasedací místnost)
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

V náročných životních situacích nebo krizových chvílích je schopnost poskytnout základní psychologickou podporu klíčová – nejen druhým, ale i sobě samým. Tento workshop nabízí praktický úvod do principů psychologické první pomoci, kterou může poskytnout každý, kdo chce účinně a citlivě reagovat na stres, šok nebo psychickou zátěž.

Co se na workshopu naučíte:

- Jak rozpoznat příznaky psychické krize u sebe i druhých
- Zásady bezpečné a účinné komunikace v krizové situaci
- Techniky zklidnění a stabilizace
- Jak se postarat o vlastní psychickou odolnost po náročné události
- Co dělat – a co naopak nedělat – při poskytování podpory

Workshop je interaktivní, zaměřený na praktické dovednosti a vedený zkušeným psychologem. Není třeba mít předchozí znalosti – je určen těm, kdo chtějí být oporou sobě a svým blízkým.



Přihlášky:
poradenstvi@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB