

**Hledáš cestu sám k sobě?
Tápeš ve vztazích?
Cítíš potřebu či máš jen chuť se dozvědět něco nového
o sobě?**

Pro všechny studenty, kteří mají zájem, se otevírá:

Seberozvojová a růstová skupina

CO MŮŽEŠ ČEKAT:

- ✓ proaktivní uchopení a porozumění vlastním životním tématům a prostor pro jejich řešení,
- ✓ zlepšení komunikačních schopností, proaktivní zvládnání stresu, podporu zdravého sebeprosazení a získání zdravé psychické odolnosti,
- ✓ vybudování základních psychosociálních kompetencí (empatie, aktivní naslouchání, zdravé sebeprosazení, poskytování a přijímání zpětné vazby, práce s hranicemi),
- ✓ rozvoj komunikačních dovedností a zvýšení schopnosti sebe prezentace,
- ✓ poznání bariér, omezení a příčin vlastních potíží,
- ✓ podporu a rozvoj svých možností, schopností a oblast osobnostních změn,
- ✓ detekci a práci na odbourání možných osobnostních blokád,
- ✓ zvýšení kvalifikace k výkonu budoucího povolání.

Po absolvování kurzu obdržíš certifikát.

Lektoři: **Mgr. Hana Jelínková**
Mgr. Milan Novotný

Kdy: každé úterý probíhají 2 skupiny **15:30 – 17:00**
17:15 – 18:45

*na obě skupiny je nutné přihlášení přes email: jana.vagnerova@upce.cz
nebo na www.upce.cz (sekce zázemí a služby - APUPA)*

Kde: místnost poradny **SU403, 4. patro na FEI, nám. Čs. legií 565**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO
VÝCHOVY, Mládeže a tělovýchovy
ČESKÉ REPUBLIKY