|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Související obrázekMáte chuť průběžně pracovat na své osobnosti? Rozvíjet se v oblasti komunikace, dílčích psychosociálních dovedností důležitých pro oblast vztahů, ale také pro uplatnění na trhu práce?  Chcete objevit a získat zpátky své zdroje, naučit se pracovat se stresem, hledat a nalézt cestu k sobě samému? | | A co vám skupinová sezení mohou přinést?  * Proaktivní uchopení a porozumění vlastním životním tématům a prostor pro jejich řešení. * Zlepšení komunikačních schopností, proaktivní zvládání stresu, podporu zdravého sebeprosazení a získání zdravé psychické odolnosti aj. * Vybudování základních psychosociálních kompetencí (empatie, aktivní naslouchání, zdravé sebeprosazení, poskytování a přijímání zpětné vazby, práce s hranicemi aj.). * Rozvoj komunikačních dovedností a zvýšení schopnost sebeprezentace * ­­Poznat bariéry, omezení a příčiny 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**.** | | |  | | --- | | ***„Každý člověk má potenciál k růstu“***  ***C. Rogers*** | | **Kdy:** každé úterý   * od15,30 do17,00   nutné přihlášení na email: haha.jelinkovapce.cz   * od 17,15 do 18,45   stačí se v uvedený čas dostavit na skupinu  **Kde:** místnost poradny SU403 pod Fakultou elektrotechniky a informatiky,  nám. Čs. legií 565 | | Lektoři Mgr. Hana Jelínková  Bc. Šimon Jelínek | |