

**Eduzměna, MAP Kutnohorsko,  
ČOSIV a Unie rodičů Vás srdečně zvou  
na webinář k wellbeingu pro rodiče**

# **JAK TO ZVLÁDNOUT A NEZBLÁZNIT SE?**

**datum: ve středu 17. března od 17:00 do 18:30**

**místo: online přes Zoom** - odkaz pro připojení Vám zašleme den před konáním semináře

Dlouhodobá pandemie a opakované uzavření škol negativně dopadá na celou společnost. Nejhůře ale na děti a jejich rodiny. Jak to všechno zvládnout? Proč je důležité pečovat o svůj vlastní wellbeing a duševní zdraví? Jak vhodně reagovat na specifické potřeby našich dětí, pro které je současný stav plný nejistoty a ztráty sociálních kontaktů mnohdy náročnější než pro nás dospělé?

Odpovědi na tyto otázky budeme hledat společně s **Lenkou Felcmanovou**, která se tématu snižování stresu s podpoře wellbeingu věnuje na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, v ČOSIVu, Eduzměně a v rámci projektu Partnerství 2030+.

Na seminář je třeba se [přihlásit](#), účast je bezplatná.



eduzměna

kutnohorsko



UNIE RODIČŮ