

# Kurzy duševního zdraví



Wellness & Rehabilitace  
**Svaté Pole**

**Jsme poskytovatelé zdravotních služeb**

**Mgr. Bc. Petr Kozohorský**

**Vzdělání:** 2006, ukončení studia fyzioterapie, Vysoká škola Plzeň, o.p.s.  
2013, ukončení studia pedagogiky, Univerzita J.A. Komenského Praha  
**Působení:** zdravotnictví - fyzikální a sociální rehabilitace, wellness a fitness  
**Přednáškám, lektoringu a workshopům se věnuji od roku 2012**  
**Mezi naše dlouholeté klienty patří: soukromé firmy, městské, krajské, státní úřady a neziskové organizace**

## Kurzy duševního zdraví

*Vzdělávací kurz relaxačních technik zaměřený na psychohygienu a duševní zdraví.*

### Zaměření kurzu.

Náš kurz je určen zejména pro pracovní kolektivy, jak ve státním sektoru, tak i pro privátní firmy. Pracujeme s klienty tak, abychom je naučili lépe nebo zcela zvládat stres, přepracovanost, nervozitu nebo strach. Učíme je lépe porozumět jejich potřebám, tak aby se zvýšila jejich koncentrace, orientace v krizových situacích a zlepšila jejich celková psychická pohoda a odolnost. Nabízíme tedy řešení pro ty, kdo musí denně zvládat stresové situace.

### Náplň kurzu.

- Úvod do relaxačních technik
- Mentální trénink, teorie a praktická část kurzu
- Dechová cvičení, teorie a praktická část kurzu
- Koncentrační a meditační techniky, teorie a praktická část kurzu

*Součástí kurzu jsou skriptá pro každého účastníka.*

*Tento kurz je daňově uznatelný náklad.*

***Naši lektori splňují veškeré vzdělávací předpisy a nároky legislativy. Působí v soukromé sféře a vyučují na vysokých školách.***

*28. září 2022 vydalo WHO (Světová zdravotnická organizace) doporučení, aby zaměstnavatelé dělali více pro zlepšení mentálního zdraví na pracovišti.*

*Statistiky uvádějí, že jeden ze sedmi (15%) dospělých v produktivním věku trpí nějakou mentální poruchou.*

*Celosvětově je ročně ztraceno 30 miliard korun, o které přicházejí zaměstnavatelé z důvodů pracovní neschopnosti způsobené psychickými potížemi svých zaměstnanců.*