

Jak si zdravě nastavit hranice

4. prosince 2025, 9.00–15.30

MÍSTO KONÁNÍ

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava,
příspěvková organizace, Bohumínská 1056/71,
710 00 Ostrava-Slezská Ostrava

KURZEM VÁS PROVEDE

Lektor: Mgr. Petra Macková

OBSAH KURZU

- Význam a vznik osobních mantinelů
- Sebepoznání, motivace a vědomí vlastních limitů
- Vědomé vymezování v osobní i pracovní rovině
- Umění říct NE
- Situace, kdy dochází k narušení osobního prostoru

CENA

1 490 Kč / 1990 Kč (člen APSS ČR / ostatní)



+420 724 940 126



www.institutvzdelavani.cz

