

## PONDĚLÍ 4. 11. 2024

9:00–10:30 Poznej Evropu ze všech úhlů  
Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

## 11:00–12:15 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření a jeho prevence – stále více skloňované téma dnešní doby, které si zaslouží naši pozornost. Společnost Inomentors přináší blok vzdělávacích přednášek a workshopů, které vám téma uceleně představí tradičními i současnými celostními přístupy a metodami.

**Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

## 16:00–17:15 Tradiční čínská medicína v prevenci syndromu vyhoření

Umění pěstování života ve zdraví (Yang Shen Fa) je tématem naší interaktivní přednášky a zahrnuje i představení jedné z velmi efektivních TČM metod, která v prevenci nejen syndromu vyhoření hraje významnou roli – Ozdravná a omlazovací guasha obličej. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

## ÚTERÝ 5. 11. 2024

### 11:00–12:15 Syndrom vyhoření z pohledu funkční medicíny

Nutriční terapeutka vás seznámí s tématem syndromu vyhoření. Během přednášky se podíváme, jaký je rozdíl mezi akutním a chronickým stresem, který syndromu vyhoření předchází. Představí vám jednotlivé fáze vyhoření nadledvin a jak je můžeme testovat.

Dozvíte se, co je cirkadiánní rytmus a jak souvisí se zdravím našich nadledvin. Poradí vám, jaké potraviny stres způsobují také jak stres efektivně odbourávat. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

### 13:00–14:15 Vědomým Pohybem proti vyhoření: Praktická cvičení a tipy

Iveta Hanušová, aplikovaná psycholožka a lektorka jógy vás bude provázet unikátním workshopem, kde se naučíte jednoduchá a efektivní cvičení, která vám pomohou obnovit energii, zklidnit mysl a vyvážit vaše tělo i duši. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, Vzdělávací středisko – 2. patro (zadní schodiště)

### 13:00–18:00 Když paměť neslouží

Tato akce je určena všem, kteří si chtějí procvičit svou paměť. Cílem je informovat širokou veřejnost, hlavně rodiny, kde je podezření na počáteční stav nástupu demence nebo Alzheimerovy choroby u člena rodiny. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Novopacký Klášter – Barokní sál, Opolského 144, Nová Paka 509 01

## STŘEDA 6. 11. 2024

### 10:00–12:00 Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Nechejte se vést našimi radami a staňte se úspěšným podnikatelem. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Mgr. Jiří Štěpán. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

### 15:00–17:00 Urgentní medicína a první pomoc psa

Víte, jak u psa provést resuscitaci? Jak postupovat při podezření na otravu? Jaký je postup u náhlé příhody břišní? To a mnohem více se dozvíte na tomto semináři. Pokud vás problematika první pomoci u psa zajímá, je tento seminář právě pro vás. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

## ČTVRTEK 7. 11. 2024

### 14:00–15:15 Revitalizace těla a nervového systému pomocí celostní fyzioterapie

Celostní fyzioterapeutka Aneta Krausová zve na interaktivní přednášku, ve které se dozvíte, jak funguje náš nervový systém, jakým způsobem je propojen s dalšími orgány, co se s ním děje při syndromu vyhoření. Zejména si povíme, jak každodenně pečovat o zdraví a vitalitu našeho nervového systému, a tím syndromu vyhoření předcházet.

**Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

### 15:30–16:45 Laskavá řeč aneb Jak umět předcházet konfliktům

Konflikty řešíme na pracovišti, v rodině, dokonce často i sami se sebou. Časté konflikty mohou přispět mj. i k syndromu vyhoření, a to může být jeden z mnoha důvodů, proč bychom si dovednost efektivní komunikace měli osvojit. Dobrá zpráva je, že se to může naučit opravdu každý. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

### 17:00–18:30 Sebeřízené vzdělávání

O vzdělávání je možné uvažovat jako o něčem mnohem širším, než je školní docházka, školní práce a vyučování. Vzdělání je souhrn všeho, čemu se člověk učí, co mu umožňuje žít uspokojivý a smysluplný život.

Většina forem sebeřízeného vzdělávání pochází z každodennosti života, kdy lidé následují své vlastní zájmy. Mají tak možnost investovat svůj čas do sebepoznání a následného osobního rozvoje. Vlastním způsobem a tempem. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Učebna v 1. patře zámku, Valdštejnovo nám. 1, Jičín

## PÁTEK 8. 11. 2024

### 9:30–12:00 Vědomé naslouchání (zážitkový workshop)

Umíte skutečně plně naslouchat? Pojďte to společně s námi zjistit a vyzkoušet si, jak přínosné vědomé naslouchání je. Vědomé NASLOUCHÁNÍ vztahy zlepšuje, včetně toho základního k nám samým.

Prohlubuje pocit důvěry a vzájemnosti, zklidňuje mysl, tiší emoce a dobývá energii. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro



Úřad práce ČR

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:

