

# Emoční kompas: Navigace ve světě pocitů

## Jednodenní prožitkový workshop

---

Chcete lépe rozumět svým emocím a umět s nimi pracovat? Toužíte po hlubším sebezpoznání a lepších vztazích? Hledáte praktické nástroje pro zvládání stresu a náročných životních situací s větší lehkostí a klidem?

Tento workshop vám nabídne cenné dovednosti, ať už jste v práci pod tlakem, řešíte rodinné výzvy, nebo si prostě jen přejete žít plnější a autentičtější život.

Workshop navazuje na konferenci: *Zvládání náročných situací s lehkostí a porozuměním II.*, která se bude konat ve čtvrtek **23.4.2026** v Albertinum, OLÚ, Žamberk.

---

Workshopem vás provedou dva zkušení odborníci, kteří spojí své znalosti a praxi:

- **MUDr. Jakub Šimon** – lékař z psychiatrického oddělení Albertinum, OLÚ, Žamberk
  - **Mgr. Dušan Šebo, PhD** – mentální kouč, lektor mindfulness a nenásilné komunikace ([www.mindcoach.sk](http://www.mindcoach.sk)).
- 

Čeká vás den plný interaktivních cvičení, diskusí a prožitkových aktivit, které vám pomohou:

- Zklidnit mysl a ukotvit se v přítomnosti: Lépe vnímat a mapovat svůj vnitřní svět díky tréninku všímavosti (mindfulness).
  - Komunikovat s empatií a jasností: Získáte základy Nenásilné komunikace (NVC), abyste se dokázali lépe vyjádřit a porozumět druhým.
  - Formulovat jasné prosby: Naučíte se efektivně vyjádřit svá přání a potřeby s respektem k druhým, a přitom zvýšit šanci na jejich naplnění.
  - Získat praktické nástroje pro zvládání emocí: Odnese si okamžitě použitelné techniky pro práci se stresem, náročnými situacemi a celkové zlepšení každodenní komunikace.
- 

- **Termín:** sobota 25.4.2026, 9:00 – 17:00 hod
- **Místo konání:** Budova č. 11, psychiatrie ambulance (stacionář) Albertinum, OLÚ, Žamberk
- **Cena:** 1600 Kč
- **V případě zájmu pište do poloviny dubna na email:** [mindcoach@seznam.cz](mailto:mindcoach@seznam.cz)