

# HRAVÁ SOUTĚŽ A KURZ PRO RODIČE MALÝCH DĚTÍ

14. květen - 30. červen 2018



## HRAVÁ SOUTĚŽ

Dejte vyniknout svému bystrému myšlení v unikátní Hravé soutěži. Jedná se o zábavnou a zároveň edukativní soutěž. Účastníkům jsou úkoly zadávány prostřednictvím e-mailu, takže je mohou plnit v pohodlí domova v čase, který jim vyhovuje. Ti, kteří získají nejvyšší počet bodů, mohou vyhrát zajímavé ceny. Více informací se dozvíte a zároveň se přihlásit můžete zde:

[www.hravasoutez.cz](http://www.hravasoutez.cz)

Pokud se máte jakékoliv dotazy, neváhejte se obrátit na koordinátorku projektu:

Veronika Attlová  
tel.: 775 408 130

e-mail: [veronika.attlova@attavena.cz](mailto:veronika.attlova@attavena.cz)

## JAK SE NEZTRATIT

Obáváte se návratu do zaměstnání po několikaletém pobytu s dětmi doma? Říkáte si, jak zvládnete skloubit rodinný a pracovní život?

Přihlaste se do kurzu Jak se neztratit! Absolvujete 5 přednášek, během nichž se dozvíte více o plánování času, o tom, jak zvládat stres a udržet své emoce na uzdě a jak efektivně hledat zaměstnání.

Kurz je bezplatný a v případě potřeby zajistíme bezplatné hlídání dětí. Přednášky budou probíhat v Praze Čakovicích na zámku v dopoledních hodinách. Začínáme 14. 5. Více informací se dozvíte a zároveň se přihlásit můžete zde:

[www.attavena.cz/jakseneztratit](http://www.attavena.cz/jakseneztratit)

MAMINKY A TATÍNKOVÉ  
Z VINOŘE!  
POKUD CHCETE TROCHU  
VYSTOUPIT ZE  
STEREOTYPU A NAUČIT  
SE NĚCO NOVÉHO, TYTO  
AKTIVITY JSOU PRO VÁS  
TO PRAVÉ!

**Témata přednášek kurzu Jak se neztratit**

- Mindfulness 1: Zvládání stresu a emocí 14. 5.
- Mindfulness 2: Zvládání stresu a emocí 21. 5.
- Najít práci bez obav a stresu 28. 5.
- Time management 1: Autopilot nebo vědomá jízda životem 31. 5.
- Time management 2: Co opravdu chci? 7. 6.

