

Knihovna města Hradce Králové vás zve na přednášku



# Spánek, stres a vyhoření

Přednáší Mgr. Lukáš Dastlík

*Psycholog, párový terapeut, pedagog, lektor, kouč, supervizor.*



**úterý 27. května 2025 od 17:00**

víceúčelový sál, Centrum celoživotního vzdělávání,

Wonkova 1262/1a

*Velmi často mají lidé v dnešní době problémy se spánkem. Příčiny jsou často psychického původu a souvisí se stresem, případně s počínajícím vyhořením. Jak rozpoznat stresory? Jak se před spánkem i během spánku cítit spokojeně, abychom mohli nerušeně a tvrdě spát a ráno se probouzet plni energie a vitality?*

**Vstupné 40/60 Kč.**