

Knihovna města Hradce Králové vás zve na přednášku

Knihovna města Hradce Králové vás zve na přednášku



Spánek, stres a vyhoření



Přednáší Mgr. Lukáš Dastlík

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

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.

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.