

WELLBEING

PRO DOBROVOLNÍKY



18. 11. 2026



16:00 - 19:00



Ekocentrum PALETA

Štolbova 2874, Pardubice

ZDARMA

Pečovat o druhé začíná péčí o sebe.

CO SE DOZVÍME A NAUČÍME

Mnoho dobrovolníků může být ve své roli osamoceno. Dlouhodobá zátěž a nedostatek prostoru pro vlastní potřeby pak mohou vést k únavě nebo až k syndromu vyhoření.

Pojďme se proto společně na chvíli zastavit, sdílet své zkušenosti a vyzkoušet si praktické techniky a metody, které nám mohou pomoci pečovat o vlastní wellbeing a předcházet vyčerpání.

Můžete se těšit na zážitkové aktivity, společné sdílení a praktické techniky využitelné i v každodenním životě.



Tomáš Jireček

lektor měkkých dovedností,
aplikované a divadelní improvizace,
dramaterapeut a vypravěč příběhů



PŘIHLAŠOVÁNÍ ZDE