

# POZVÁNKA

na interaktivní workshop s názvem:

**Jak předcházet  
psychickému i fyzickému  
vyčerpání nastavením  
zdravých osobních hranic**



## O čem to bude?

Naše hranice definují kvalitu naší osobnosti, dáváme okolí jasně najevo, co se nám líbí a nelíbí, kdo vlastně jsme. Pokud si dlouhodobě necháváme překračovat hranice, ztrácíme kus sebe. Jak si hranice ošetřit a zdravě nastavit v pracovních i osobních vztazích se dozvíte a prakticky vyzkoušíte na našem sebezkušenostním workshopu.

## S kým se potkáte:

**MUDr. Ing. Tereza Hodycová**

Lékařka a psychoterapeutka

## Podrobný program setkání:

- |               |  |
|---------------|--|
| 8.00 – 9.00   | Příjezd  |
| 9:00 – 9.15   | Uvítání a seznámení  |
| 9.15 - 11:15  | Hranice materiální, fyzické, psychické, emocionální, sexuální, spirituální.<br>Hranice v dětství a dospělosti. |
| 11.15 – 12.15 | Oběd   |
| 12.15 – 14.00 | Hranice v dětství a dospělosti.  |
| 14.00 – 14.30 | Odpolední káva   |
| 14.30 – 16.30 | Jak vystoupit ze začarovaného kruhu?<br>Hranice a psychická odolnost.  |
| 16.30 – 17.30 | Závěrečná diskuse, zakončení programu.<br>Individuální odjezd.   |

*Změna programu vyhrazena.*

## Kdy:

**14. 12. 2023, 9.00 – 17.30**

## Kde:

**PARK HOLIDAY CONGRESS HOTEL**

Květnového povstání 194

103 00 Praha 10 - Benice

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



## Registrační poplatek: 4 800,- Kč

### V ceně registračního poplatku JE:

- Workshop 9.00 – 17.30 h
- Občerstvení v průběhu workshopu
- Oběd

### V ceně NENÍ:

- Doprava
- Parkovné

*Ceny jsou bez DPH.*

## Přihlášky mailem na:

[zdena.soukupova@teoconsulting.cz](mailto:zdena.soukupova@teoconsulting.cz)

nebo na [www.teoconsulting.cz](http://www.teoconsulting.cz)

## Uzávěrka přihlášek 27. 11. 2023

**(Setkání se uskuteční pouze  
v případě, že bude naplněna  
kapacita min. 8 účastníků.)**