

# Dvoudenní sebezkušenostní výcvikové setkání pro pomáhající profese Jak pečovat o sebe sama



**29. - 30. 9. 2026**

**Juniorcamp  
Tobogán,  
Nová Živohošť**

## Pro koho je setkání určeno

Pro pracovníky v pomáhajících profesích, kteří chtějí na chvíli vystoupit z každodenního pracovního tempa a věnovat čas sami sobě, **posílit svou psychickou odolnost a vnitřní stabilitu**, sdílet zkušenosti v bezpečném kolektivu, **rozvíjet sebepoznání**, sebereflexi a **vědomou péči o vlastní duševní hygienu**.

**Cena: 3 450,- Kč**

Ubytování a strava: Každý účastník si zajišťuje i hradí ubytování i stravu sám. Doporučujeme využít ubytování i stravování přímo v areálu: [www.zivohost.cz](http://www.zivohost.cz)

Akce je akreditovaná Ministerstvem práce a sociálních věcí 8 hodin.  
Číslo akreditace: 2023/0780 – SP/PC/VP, účastník obdrží platné osvědčení.

## Na co se můžete těšit?

Na sebezkušenostní a zážitkové aktivity, podporující skupinovou atmosféru, pobyt v přírodě a rekreační pohyb, techniky vedoucí k uvolnění a vnitřnímu zklidnění, inspiraci pro dlouhodobou psychohygienu a prevenci vyhoření, prostor pro nové úhly pohledu, přátelství, sdílení i načerpání energie.

## Co budete potřebovat?

Pohodlné sportovní a tentokrát trochu víc „táborové“ oblečení, pevnou obuv do terénu (a kdo potřebuje i do vody), plavky a opalovací krém, případně teplejší vrstvu na večerní pobyt venku v táboráku a hlavně skvělou náladu.

Těšíme se na společné setkání v inspirativním prostředí, které nám umožní na chvíli zpomalit, nadechnout se a obrátit pozornost zpět k sobě.

Programem vás bude provázet:  
Magdaléna Hrušková Bardová,  
ředitelka KVS pro zdravotníky a pečovatele a její tým.

Neváhejte nás kontaktovat:  
[asistentka@kvsakce.cz](mailto:asistentka@kvsakce.cz)  
tel: 773 379 977  
[www.kvsakce.cz](http://www.kvsakce.cz)



**KOMPLETNÍ  
VZDĚLÁVACÍ  
SERVIS**

PRO ZDRAVOTNÍKY A PEČOVATELE

