



Otevřené obzory

Vzdělávací dny s wellness pobytem

„Digitální gramotnost a AI, Psychická odolnost a pomoc druhým v náročných situacích“

Posílení dovedností pro osobní i profesní život.

ZDARMA včetně ubytování a stravy pro všechny starší 15 let (hrazeno z prostředků projektu).
Nejedná se o marketingovou akci ani prodejní prezentaci.

KDY: 4. - 5. 9. 2026 9.00 - 18.00 hod

KDE: hotel Valnovka, Benešovská 102, Kamenice

HLAVNÍ LEKTORKY: Nicole Pelová, Katka Šťastná, Barbora Matějková

CO VÁS BĚHEM POBYTU ČEKÁ:

Digitální gramotnost a AI

- **Orientace v eGovernmentu** – přehled online služeb státu a jejich využití, bezpečné přihlašování
- **Základy AI** - limity, etika a rizika a souvislosti
- **Praktické ukázky AI a její využití v praxi**

Pomoc druhým v náročných situacích

- **Porozumění stresu a lidské psychice** – jak lidé reagují pod tlakem a v krizových situacích
- **Duševní první pomoc** – základy psychologické podpory pro pomoc druhým
- **Komunikace v krizi** – aktivní naslouchání, empatie a práce s emocemi
- **Psychická odolnost a sebejistota** – jak zvládat stres, umět odmítat a posilovat sebevědomí
- **Sounáležitost a spolupráce** – budování důvěry, podpory a soudržnosti

Obsah bude přizpůsoben konkrétním potřebám účastníků, připravte si otázky.



Více o projektu "Otevřené obzory" a další nabídku seminářů naleznete na:

www.ireas.cz/projekty/otevrene-obzory_

Počet míst je omezen.

Na akci se přihlásíte vyplněním přihlášky ZDE: <https://shortqr.net/9CEBxM>
nebo načtením QR kódu:



V případě dotazů kontaktujte Kláru Želechovskou:



zelechovska@ireas.cz



+420 720 221 220



Spolufinancováno
Evropskou unií

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Otevřené obzory
CZ.02.02.05/00/24_038/0016491

