

Program pro teenagery zaměřený na stres, emoce a sebejistotu



Level Up

Klidná Hlava

ZVLÁDNI STRES. POSILNI HLAVU. BUĎ V POHODĚ.

Kurz zvládání stresu a budování psychické odolnosti pro teenagery (14 + let)

Cítíš tlak ze školy?

Nestíháš?

Máš někdy pocit, že toho je prostě moc?

Nejsi v tom sám/sama.

Naučíš se:

- jak zvládat stres a trému
- co dělat při úzkosti a přetížení
- jak posílit sebevědomí

Praktické techniky.

Bezpečné prostředí.

Skupina vrstevníků, kteří řeší podobné věci.

Protože psychická odolnost není o tom být tvrdý.

Je o tom vědět, co dělat, když je těžko.

20. -24. 7. 2026

9:00-13:00

Studio Loona

Křížíkova 67, 186 00 Karlín



Andrea@terapeutipraha.cz

+420731891166

Cena 4900,- Kč

Info +
Registrace

