

# SKIP 08 Východní Čechy a Knihovna města Hradce králové

pořádají odborný seminář s názvem

## Mysleme i na sebe

---

ve víceúčelovém sále Centra celoživotního vzdělávání

Knihovna města Hradce Králové, Wonkova 1262/1a

**v úterý 16. května 2017 od 9,00 hodin**

### program

8,30 – 9,00      prezenze účastníků

9,00 – 11,00    **Spokojenost, vyrovnanost, odolnost vůči negativním vlivům** - přednáška Mgr. Denisy Dědičové, která nám pomůže být spokojený sám se sebou, optimisticky nastartovat mozek a emočně zvládat stresové situace.

11,00 – 12,00   **Sebeobrana** - přednáška PhDr. Jaroslava Matouška z Městské policie Hradec Králové nejen o tom, jak se bránit, ale co všechno se může komukoliv z nás přihodit.

12,00 – 12,30    přestávka na oběd

12,30 – 13,30   **Krav Maga** – Bc. Rudolf Kotrč je nejen příslušník Městské policie Hradec Králové, ale i instruktor sebeobraného a taktického systému Krav Maga. Jeho prezentace nám ukáže, jak se nenechat zaskočit, jak být připraven na vše a spolehnout se sám na sebe.

Svou účast je nutné registrovat na [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-zy642zQk\\_2LMRiggDH5qcNolkkvfN43804NZHKTNUgvSeA/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-zy642zQk_2LMRiggDH5qcNolkkvfN43804NZHKTNUgvSeA/viewform?c=0&w=1) !

Účastnický poplatek, úhrada na místě

- individuální členové SKIP 100,- Kč
- zástupce kolektivního člena SKIP 150,- Kč
- ostatní 200,- Kč

