

NABÍDKA TÉMAT AMBASADORŮ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PARDUBICKÉHO KRAJE



Programy vedou ambasadoři duševního zdraví – lidé se zkušeností s duševním onemocněním nebo s krizovou situací v jejich životě, kteří procházejí procesem zotavení. Dnes takto zpracovanou zkušenost využívají ke sdílení a podpoře druhých.

PROGRAMY

- trvají 3 hodiny (nebo 3 vyučovací hodiny)
- jsou interaktivní (diskuze, aktivity, práce ve skupině)
- jsou bezplatné
- obsahují bezpečný prostor pro sdílení
- jsou evaluovány (dopad na porozumění, postoje a praxi)

CÍLE

- snižovat stigma v oblasti duševního zdraví
- rozvíjet empatii a citlivou komunikaci
- posilovat schopnost reagovat na psychickou nepohodu u sebe i druhých
- nabídnout realistickou naději a porozumění

PRŮBĚH

- bezpečné otevření a nastavení pravidel
- práce s mýty a stereotypy
- sdílení zkušenosti (vždy citlivě a bezpečně)
- interaktivní část (diskuze, aktivity)
- závěrečné ukotvení a zdroje pomoci

JAK VYBRAT VHODNÝ PROGRAM?

Programy nevznikají jako hotové balíčky, ale jako **kombinace témat, která společně skládáme** podle Vašich potřeb, cílové skupiny a kontextu.

Pro realizaci jednoho 3hodinového programu **doporučujeme kombinaci 2 témat**, která se vzájemně doplňují.

Rádi s Vámi vybereme vhodnou kombinaci podle toho, koho chcete oslovit, jaké situace ve své praxi řešíte, co chcete u účastníků posílit (např. porozumění, komunikaci, prevenci, práci s emocemi).

Program tak může být zaměřený více na jednotlivce (např. pro studenty), více na vztahy a komunikaci (např. pro pedagogy nebo týmy), nebo více na konkrétní situace z praxe (např. zdravotnictví, sociální služby).

JAK SI PROGRAM OBJEDNAT

Máte zájem o program nebo chcete společně vytvořit téma na míru? Ozvěte se nám.

Společně vybereme vhodnou kombinaci témat podle Vaší cílové skupiny a potřeb organizace.

Leona Hovorková

605 128 091

leonahovorkova@gmail.com

Nabídka je časově omezená do konce listopadu 2026.



VÍCE INFORMACÍ

www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi/ambasador-dusevniho-zdravi



Spolufinancováno
Evropskou unií



Pardubický
kraj



Programy vznikly v rámci projektu Pardubického kraje
Podpora pečujících a rozvoj služeb duševního zdraví v Pardubickém kraji.