

Skupinová setkání pro dospělé s potížemi se spánkem

6 sezení, každé úterý v 17-18.30
1 následné setkání

předpokládaný termín zahájení
říjen 2025

cena:
100 Kč admin. poplatek/ 1 sezení
(zbytek nákladů je hrazen ze zdrav. pojištění)

místo:
Institut neuropsychiatrické péče
Křížíkova 22, Praha 8

Tato skupinová setkání jsou zaměřená na prohloubení znalostí o spánku a jak je prakticky využít ve vašem každodenním životě. Naučíte se nejen rozumět mechanismům, které ovlivňují spánek, ale také krok za krokem zlepšovat jeho kvalitu.

Skupinová setkání budou probíhat pod vedením zkušených odborníků.

vedoucí skupiny:
PhDr. Katarína Evansová, Ph.D.
odborný garant:
PhDr. Michal Šmotek, Ph.D.

Skupinová setkání



Více o skupině

Skupina je určena pro dospělé jedince s potížemi se spánkem (problematické usínání, udržení spánku, nízká kvalita spánku a jiné). Jedná se o uzavřenou skupinu pro pouze 8 členů.

Naše setkání budou mít teoretické i praktické části:

EDUKACE

Dozvíte se, jak spánek ovlivňuje věk, kofein, alkohol a strava, a jak tyto faktory správně řídit pro maximální kvalitu spánku.

PRAKTICKÝ TRÉNINK

Budete mít možnost zkusit si více technik včetně různých druhů uvolnění. Postupně zaváděné malé změny vedou ke zlepšení spánku.

DISKUSE A PODPORA

Každé setkání zahrnuje prostor pro vaše otázky, kde se můžete podělit o své zkušenosti a získat další cenné rady.



PROGRAM

- mechanismy spánku
- spánková hygiena vs. životní styl
- identifikace faktorů, které zhoršují kvalitu spánku
- strategie pro zlepšení kvality spánku
- relaxace a zvládání stresu

PŘIHLÁŠENÍ

222 201 020
info@inep.cz

