

## „Pracovní wellbeing“

### Datum a místo konání

čtvrtek 13. června 2024, 9.00-12.30

konferenční sál Knihovny Kroměřížska, Slovanské nám. 3920, Kroměříž 767 01

### Program

9.00 – 9.30      Prezentace a zahájení

9.30 – 10.15    S radostí za pultem: Techniky pro udržení elánu v knihovnické profesi 1. část

*Workshop zaměřený na stress management a metody pro prevenci únavy, stresu a syndromu vyhoření – Mgr. Milena Toman, psycholožka*

10.15 – 10.30   Přestávka

10.30 – 11.15   S radostí za pultem: Techniky pro udržení elánu v knihovnické profesi 2. část

*Workshop zaměřený na stress management a metody pro prevenci únavy, stresu a syndromu vyhoření – Mgr. Milena Toman, psycholožka*

11.15 – 11.30   Přestávka

11.30 – 12.15   Zůstaň fit i v knihovně!

Kompenzační cvičení pro zdravá záda a pružné a pevné tělo, které lze provádět i za knihovnickým pultem - Bc. Tereza Richterová, knihovnice a fitness trenérka

12.15 – 12.30   Diskuze, Klubko

### Kontakt

Kamila Zikmundová, Lucie Čevelová, Tereza Richterová

detske@knihkm.cz / 727 818 199

### Účastnický poplatek

100 Kč (platba na místě)

*Prosíme o potvrzení účasti nejpozději do 6. června 2024*