

## Organizačné pokyny/ WEBINÁR

### "Zelené cvičenie a sebapoznávanie"

**Termíny a miesto:**

**webinár: 20/05/24** (link zašleme v deň webináru).

- **Poplatok za webinár 10€/ osoba je potrebné uhradiť prevodom na účet najneskôr do 03/05/2024**
- **Účet: SK96 8180 0000 0070 0069 5545**  
**VS: 20052024**  
**Do poznámky: Meno a Priezvisko, email, tel. č. (za každého účastníka)**

**Forma:** webinár/nahrávaný

**Rozsah vzdelávania:** 1,5 hod.

**Čas:** 16:00 – 17:30, vrátane diskusie

**Cieľová skupina:** učitelia, športoví odborníci, verejnosť

**Cieľ a obsah vzdelávania:** Nadviazať na webinár „Zelené cvičenie v kontexte duševného a environmentálneho zdravia“ prehĺbením poznatkov z oblasti zelených cvičení realizovaných formou psychomotorických hier v prírode. Hlavným cieľom týchto psychomotorických cvičení bude sebapoznávanie a rozvíjanie schopnosti zdieľať emócie a zážitky, rozvíjanie sebakontroly a emocionálneho cítenia. To všetko na základe citlivého vzťahu k prírode, rešpektovania podmienok prírodného prostredia a vhodného miesta pri uskutočňovaní cvičení. Súčasťou webinára budú aj námety na praktickú realizáciu cvičení, ktoré zohľadňujú ekologické správanie a sebarozvoj účastníkov.

**Lektor vzdelávania:**

doc. PaedDr. Klaudia Zusková, PhD.

Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.