

## PONDĚLÍ 4. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

## ÚTERÝ 5. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

9:30–11:00 Jak podpořit finanční hojnost a prosperitu ve svém životě

Když se řekne HOJNOST nebo BOHATSTVÍ, co se vám vybaví? Jaký vztah máte ke svým penězům? Co prožíváte, když si máte vyjednat vyšší plat? Jak se cítíte, když s partnerem řešíte finance? Jak vnímáte peníze? To a mnohem více se dozvíte na tomto semináři. Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

14:00–16:00 Mediální vzdělávání: Revoluční vývoj médií

Tři vlastnické revoluce, inzertní ráj a velké mediální značky! Během setkání si propojíme do souvislosti vše, co jste v posledních třiceti letech ve vývoji českých médií zaznamenali, ale nevnímali jako celosvětový trend. Registrace není nutná. Po naplnění kapacity 50 účastníků nebude odkaz dostupný.

16:00–18:00 Mozková posilovna

Vyzkoušejte si rozumové učení – například jak podpořit soustředěnost, jak posílit krátkodobou paměť, verbalizací, práci se slovy, počítání atd. Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

17:00–19:00 Kyberbezpečnost

Bezpečně na internetu – hesla a boj proti dezinformacím!

Naučíte se zásady bezpečného chování na internetu, jak správně vytvářet a používat silná hesla. Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

## STŘEDA 6. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

9:30–10:00 (Znovu) začněte s cizími jazyky!

Přijďte se seznámit se vzdělávací aplikací, která učí jazyky zábavně, efektivně a bez stresu.

Ukážeme, jaké programy máme pro jednotlivce, firmy a školy. A navíc! Účastníci přednášky získávají zdarma plnohodnotný kurz 1000 slovíček. Registrace nutná ZDE.

11:00–12:15 Vědomým Pohybem proti Vyhoření: Praktická cvičení a tipy

Aplikovaná psycholožka a lektorka jógy Iveta Hanušová vás bude provázet unikátním workshopem, kde se naučíte jednoduchá a efektivní cvičení, která vám pomohou obnovit energii, zklidnit mysl a vyvážit vaše tělo i duši. Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

13:00–16:00 Vědomé naslouchání [zážitkový workshop]

Umíte skutečně plně naslouchat? Pojďte to společně s námi zjistit a vyzkoušet si, jak přínosné vědomé naslouchání je. Vědomé NASLOUCHÁNÍ vztahy zlepšuje, včetně toho základního k nám samým. Prohlubuje pocit důvěry a vzájemnosti, zklidňuje mysl, tiší emoce a dobývá energii. Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

## Královéhradecký kraj



16:00–16:40 Nabídka poradenských služeb úřadu práce pro širokou veřejnost

Zveme vás na poradenskou schůzku, kde vám můžeme pomoci se vzděláváním či kariérní změnou v každém věku. Registrace není nutná. Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

17:00–18:30 Bezpečnost dětí v on-line světě

Tato přednáška je určena všem rodičům, kteří se obávají o své děti a jejich aktivity spojené v on-line světě, že vůbec netušíte, jaká rizika by mohla na děti číhat na internetu nebo v mobilu? Říká vám něco termín rodičovský dohled? Ne?! Pak se neváhejte přihlásit! Registrace není nutná. Po naplnění kapacity 50 účastníků nebude odkaz dostupný.

18:00–19:30 Proč chtít bydlet co nejlépe a jak na to?

Proč chtít bydlet co nejlépe a jak na to? aneb začněte si utvářet svůj domov pro lepší život!

Během workshopu vám bude představen životní styl, který pomáhá zpříjemnit jakoukoliv osobní situaci. Protože to, jak bydlíte, tak to vás v životě podrží a přinese radost, nebo vás to naopak může ničit, ubíjet, házet klacky pod nohy, dokonce i podněcovat vztek... Dejte si šanci proměnit svůj život k lepšímu. Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

## ČTVRTEK 7. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

10:00–10:30 Seznamte se s aplikací Můj život po škole

Přemýšlel jsi někdy o své budoucí profesi? Víš, jaké životní náklady tě jednou čekají a kolik vlastní život stojí? Ne? Pak se určitě přihlas k této on-line hodině.

Registrace není nutná.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

14:00–16:00 Najděte si chvíli na AI, ona vám dá spoustu volného času

Generativní umělou inteligenci dnes lidé využívají většinou jen jako hračku. V rámci tohoto workshopu budou představeny některé možnosti, které dokáže AI udělat za vás tak, abyste si uvolnili ruce a získali více času. Registrace není nutná. Po naplnění kapacity 50 účastníků nebude odkaz dostupný.

16:00–17:15 Tradiční čínská medicína v prevenci syndromu vyhoření

Umění pěstování života ve zdraví (Yang Shen Fa) je tématem naší interaktivní přednášky a zahrnuje i představení jedné z velmi efektivních TČM metod, která v prevenci nejen syndromu vyhoření hraje významnou roli – Ozdravná a omlazovací guasha obličej.

Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

17:00–18:00 Digitální štít aneb základy kybernetické bezpečnosti

Webinář představí problematiku kybernetické bezpečnosti a upozorní účastníky na běžná nebezpečí spojená s využíváním IT a seznámí je s tím, jak se jim vyhýbat a bránit. Zjistíte, co jsou to hrozby, zranitelnosti a incidenty v kyberprostoru. Registrace není nutná.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

18:00–19:15 Syndrom vyhoření z pohledu funkční medicíny

Nutriční terapeutka Julie Zákostelecká vás seznámí s tématem syndromu vyhoření. Během přednášky se podíváme, jaký je rozdíl mezi akutním a chronickým stresem, který syndromu vyhoření předchází. Poradí vám, jaké potraviny stres způsobují a jaké naopak snižují a také jak stres efektivně odbourávat. Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.



## PÁTEK 8. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

10:00–10:30 Seznamte se s aplikací Můj život po škole

Přemýšlel jsi někdy o své budoucí profesi? Víš, jaké životní náklady tě jednou čekají a kolik vlastní život stojí? Ne? Pak se určitě přihlas k této on-line hodině. Registrace není nutná. Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

14:00–15:00 Kybernetická bezpečnost pro všechny: Jak se chránit před online hrozbami

V dnešní digitální době čelí uživatelé internetu řadě kybernetických hrozeb, které mohou mít vážné dopady na jejich osobní i pracovní život. Webinář se zaměří na základy kybernetické bezpečnosti a ochranu před riziky, kterým čelí jak děti, tak dospělí. Účastníci se dozvědí, jak rozpoznat kybernetické útoky a jak těmto hrozbám předcházet. Registrace není nutná. Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

16:00–17:15 Revitalizace těla a nervového systému pomocí celostní fyzioterapie

Na interaktivní přednášce se dozvíte, jak funguje náš nervový systém, jakým způsobem je propojen s dalšími orgány, co se s ním děje při syndromu vyhoření. Zejména si povíme, jak každodenně pečovat o zdraví a vitalitu našeho nervového systému, a tím syndromu vyhoření předcházet. Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

18:00–19:30 Jak se dědí nevědomí: psychosomatika v kontextu epigenetiky

Vědecký obor epigenetika je dynamicky vyvíjející se obor studující přenosy dědičné informace. Dozvíte se, jakou hrají roli v prožívání a jak naše emocionální prožitky ovlivňují tělo. Registrace není nutná.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.