Financováno Evropskou unií

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

# AMBASADOR duševního zdraví

**Srdečně vás zveme na skupinový vzdělávací program zaměřený na přípravu a rozvoj vašich dovedností komunikovat veřejně o duševním zdraví a sdílení vašich vlastních zkušeností s duševním zdravím i krizemi či prožitým duševním onemocněním.**

## Pro koho je program určen?

- **chcete nějakou formou sdílet veřejně své osobní zkušenosti, které spadají mezi jednu či více následujících:**
- **zažili jste si krizi** v duševním zdraví (např. vyhoření, krátkodobý propad, náročné období)
- **žijete s nebo jste zažili duševní onemocnění**
- **žijete s a/nebo pečujete o** blízkého člověka se zkušeností s duševním onemocněním

Celkově je v programu místo pro cca 40 osob

## Hlavní témata programu

- **Uvedení do oblasti duševního zdraví**, problematika **stigmatu** a možnosti **zotavení**
- **Komplexní základy podpory a prevence** v oblasti duševního zdraví; zdravotní gramotnost
- **Hloubková příprava sdílení svého příběhu** (Program HOP: Upřímný, otevřený, hrdý)
- **Know-how pro ambasadory duševního zdraví**; profesionální **komunikace** orientovaná na prevenci a podporu; **zkušenosti z českých médií**
- **Sdílení zkušeností osobností**, které jako ambasadoři v ČR již působí
- **Trénování vlastního sdílení a práce na individuálních projektech účastníků**, zpětná vazba na osobní styl a obsah cvičeného sdílení

**Program má celkem 51 hodin;** mix na živo a online
**Proběhne v květnu až červenci 2025,** je **ZDARMA**
**Termíny a podrobnosti na:**
**www.narovinu.net/ambasador-2025**

## Co Vám program přinese?

Program vyvinuli odborníci z Národního ústavu duševního zdraví a lektorují ho **profesionálové z oblasti duševního zdraví a peer lektoři zkušení v ambasadorské činnosti.** Nabízí cenné **informace a praktické dovednosti** pro aktivní působení a komunikaci o duševním zdraví a zkušenostech s duševním onemocněním. Zažijete:

- Mapování vlastních potřeb a hodnot: pomůže Vám lépe pochopit své myšlenky, emoce a životní priority využít je jako ambasador.
- Techniky posilování psychické odolnosti: Naučíte se efektivní metody zvládání stresu a reakcí na náročné situace; posílíte sebepéči.
- Dostanete možnost konzultovat svou ambasadorskou činnost s odborníky a zkušenými již aktivními ambasadory duševního zdraví.
- Získáte podporu ve vlastním směřování a individuální zpětnou vazbu na své vystupování v roli ambasadora; dáme Vám praktické tipy a informace pro rozvoj Vašeho působení.

## Máte zájem? Dejte nám vědět:

**Vyplňte formulář zájmu o program: ZDE**
V případě zájmu o více informací se obracejte na **tereza.blazejovska@nudz.cz**