

# PSYCHOHYGIENA A ROVNOVÁHA MYSLI

**TERMÍN:** pondělí 20. dubna 2026, 9:00 – 12:30 hod.

**MÍSTO:** Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě,  
zasedací místnost „Lékárna“  
*vchod ze Sokolské třídy 1801/30, [odkaz na Mapy.cz](#)*

**ROZSAH:** 4 vyučovací hodiny

**LEKTORKY:** Kristýna Doležalová a Bohdana Boniatti  
<https://happines.cz/>

Zveme vás na ukázkou dvou tematických přednášek zaměřených na osobní rozvoj, psychohygienu a zvládání náročných životních situací nejen v knihovnách. Lektorky z firmy Happines se věnují tématům, která otevírají cestu k hlubšímu porozumění, spolupráci a vnitřnímu růstu. Součástí semináře bude i ukáзка vzdělávacích akcí firmy Happines pro veřejnost, akce je tedy vhodná i pro knihovny, které chtějí rozšířit nabídku vzdělávacích akcí pro své čtenáře.

## PROGRAM:

**9:00 – 10:30: Architektura lidského bytí: Rovnováha mysli, emocí a těla**

Lektorka: Kristýna Doležalová

Cítíte se někdy vyčerpaní vlastním myšlenkovým kolotočem, nebo máte pocit, že vaše tělo a emoce nereagují tak, jak byste si přáli? Tato přednáška nabízí ucelený pohled na člověka jako na propojený systém, kde psychika, prožívání a fyzické zdraví tvoří jeden celek.

**11:00 – 12:30: Dynamika vědomí: Jak si udržet stabilitu v proměnlivé době**

Lektorka: Bohdana Boniatti

V dnešním zrychleném světě je schopnost udržet si vnitřní stabilitu a psychickou odolnost klíčová. Tato přednáška se věnuje různým úrovním vnímání reality a tomu, jak naše vnitřní nastavení ovlivňuje to, jak zvládáme náročné situace.

## Přihlašování:

<https://www.msvk.cz/pro-knihovny/akce-pro-knihovniky/psychohygiena-a-rovnovaha-mysli>

**Kontaktní osoba:** Mgr. Radka Krejčí, tel.: 596 118 812, e-mail: [radka.krejci@msvk.cz](mailto:radka.krejci@msvk.cz)