



Více informací ráda sdělí Majka: [markovicova@cprhodonin.cz](mailto:markovicova@cprhodonin.cz)

Konkrétní termíny sledujte v kalendáři a na facebooku.

***Nebojte se nám říct, že o některý kurz máte zájem, i když není vypsán termín. Některé kurzy vypisujeme dle aktuální poptávky. Znáte to "líná pusa..."***

## Rodičovství je dar

Opakujeme 3x ročně - leden, květen (začínáme 7. 5.), září.

5 setkání o všem, co byste před porodem chtěli/měli vědět. Nespoléhejte na anonymní rady na Googlu. Komunikace tváří v tvář je stále nejvíc. Naši lektoři jsou odborníci a jsou připraveni věnovat vám svůj čas. Témata:

**Zdravé těhotenství** aneb co se děje se mnou i dítětem, jak v pohodě prožít těhotenství a připravit se na porod.

**Přirozený porod** aneb jak porod probíhá a jak se na něj co nejlépe připravit.

**Kojení a šestinedělí** aneb jak o sebe pečovat po porodu a co dělat, aby se kojení podařilo.

**„Tak se o mne starejte“** aneb režim kojence, očkování a výživa z pohledu dětské lékařky.

**Chvála rodičovství** aneb co mohu pro své dítě udělat já a nikdo jiný.

Pro konkrétní termíny nahlédněte včas do kalendáře.

Cena kurzu: 600,- Kč/osoba; 700,- Kč/pár;

Jednotlivá přednáška: 250,- Kč/osoba; 300,- Kč/pár.

## Cvičení v těhotenství

Každé úterý v 17.00 hodin

Být v kondici i v těhotenství je skvělé. Dobrá fyzicka se vám bude hodit při porodu i následující měsíce po něm.

Cvičíme na velkých míčích, pro zpestření používáme také gumy, overbally a lehké činky. Posilte a protáhněte svaly celého těla, naučte se správně dýchat a posilněte pánevní dno.

Cena permanentky = 10 vstupů: 500,- Kč

Jeden vstup: 60,- Kč

## Poradna pro kojící matky

Trápí vás něco ohledně kojení, potřebujete poradit, naučit kojit v šátku, vyslechnout nebo si o dítěti a všem okolo popovídat...?

Pak volejte kdykoliv budete potřebovat dula a laktační poradkyni Michaelu Matouškovou, tel: 608 054 647, facebook: Dula Míša - laktační poradkyně.

Telefonická poradna je zdarma. Osobní konzultace jsou zpoplatněny, dle domluvy přímo s Míšou.



**Rodina  
a děti**

Více informací ráda sdělí Majka: [markovicova@cprhodonin.cz](mailto:markovicova@cprhodonin.cz)  
Konkrétní termíny sledujte v kalendáři a na facebooku.



Centrum pro rodinu  
a sociální péči Hodonín

## Kurz efektivního rodičovství

Jednou ročně, 10 setkání v celkovém rozsahu 25 hodin.

Možná patříte také mezi rodiče, kteří se snaží být zodpovědní, chápající, kteří chtějí pro své děti to nejlepší, ale přesto se občas dostáváte do situací, které neumíte řešit „správně“. Možná se také ptáte. " A co mám tedy dělat? Jak s dětmi jednat, mluvit a vychovávat je respektujícím, ale přesto pevným způsobem?"

V kurzu efektivní výchovy budete mít možnost vyzkoušet si, jak nejlépe zvládnout klasické a stále znovu se opakující krizové situace, do kterých se při výchově svých dětí dostáváme (ano, všichni :)).

Pod vedením lektora za pomoci praktických ukázek z běžného rodinného života poznáte, na co je třeba klást při výchově dítěte důraz. Získáte tipy a návody, jak nově nabyté vědomosti procvičovat v domácím prostředí. Načerpáte novou sílu a chuť k plnění jedné z nejnáročnějších životních rolí a profesí - rodičovství. Budete mít možnost poradit se o tom, co vás konkrétně zajímá.

Témata: Základní principy efektivního rodičovství, výchovné styly; Rodinné konstelace aneb jak lépe porozumět svému dítěti i sobě; 4 cíle nevhodného chování - Pochopení chování dítěte; Povzbuzování - Budování sebedůvěry dítěte; Komunikace - Sdělování aneb Jak s dětmi hovořit, aby naslouchaly; Tresty ve výchově; Přirozené a logické důsledky - Cesta k samostatnosti; Rodinné rady.

Lektorky: Soňa Tomíková, Mgr. Veronika Doležalová, Jana Jakešová

Cena kurzu: 1000,- Kč pro "early bird" (včas přihlášené); jinak 1200,- Kč/osoba

## Pokračovací kurz KERO

Na základní kurz volně navazující kurz v rozsahu 4 setkání, tj. zpravidla 8 hodin.

Témata jsou zařazována podle zájmu účastníků základního kurzu: Vztahy mezi sourozenci; Proč děti zlobí; Emoce a jak na ně Děláním to dobře?; Aneb rodiče i děti potřebují podporu... a další.

Lektorka: Soňa Tomíková

Cena kurzu: 400,- pro "early bird" (včas přihlášené), jinak 500,-/osoba

## Kerokafe

Poradenství z oblasti výchovy dětí se Soňou Tomíkovou.  
Informace: [markovicova@cprhodonin.cz](mailto:markovicova@cprhodonin.cz), 774 650 138.



[www.cprhodonin.cz](http://www.cprhodonin.cz)  
[facebook.com/cprhodonin](https://facebook.com/cprhodonin)



## Výchova teenagerů

Připravujeme na říjen 2019.

Kurz sestávající z pěti setkání nad tématy výchovy teenagerů směřují k tomu, jak:  
Sledovat dlouhodobý cíl; Naplňovat potřeby teenagerů; Nastavovat hranice; Podporovat zdravý emocionální vývoj; Pomoci jim k dobrým rozhodnutím;

V malém kroužku rodičů můžete vyslechnout promluvu k tématu i diskutovat s ostatními rodiči vlastní životní situaci.

Cena kurzu: 500,- pro "early bird" (včasně přihlášené), jinak 650,-/osoba

## Respektovat a být respektován

Připravujeme na jaro 2020. Rozsah kurzu: 42 hodin. Zpravidla 3 víkendy.

Kurz je založen na konceptu vytvořeném kolektivem psychologů Jana Nováčková, Dobromila Nevolová a manželé Pavel a Tatjana Kopřivovi. Za dobu osmnáctileté realizace má více jak 40 tisíc absolventů v ČR a na Slovensku. [Stejnomenou knihu, které se prodalo přes 80 tis. výtisků, si můžete půjčit v naší knihovně :-\).](#)

Kurzy jsou určeny všem, kteří se snaží o respektující přístup při výchově dětí i ve vztazích s dalšími dospělými lidmi. Filozofie R+R vychází z přesvědčení, že vedení druhých lidí, dětí stejně jako dospělých, založené na uplatňování moci a síly je vyčerpávající a přitom málo účinné a má řadu negativních, zejména dlouhodobých dopadů na plnění úkolů, sebeúctu zúčastněných i jejich vzájemné vztahy. V celospolečenském měřítku brzdí rozvoj demokracie, prosperity a morálky založené na zvnitřněných hodnotách.

Respektující přístup se projevuje férovou komunikací bez manipulace, přibíráním druhých ke spolurozhodování, oceňováním, vyjadřováním nesouhlasu nebo nelibosti bez urážek a ponižování, ochotou a schopností otevírat i citlivé problémy a řešit je bez výčitek a vyhrožování, budováním autority ve smyslu „vážit si někoho“, nikoliv „bát se ho“.

**Lektoři:** Tatjana a Pavel Kopřivovi, psychologové s praxí v klinické psychologii, psychoterapii a poradenství. Žijí spolu 33 let, vychovali pět dětí a bydlí na Valašsku, v Bystřici pod Hostýnem.

Cena kurzu: 2 200,- Kč pro "early bird" (včas přihlášené,) jinak 2 700,-/osoba

## Poradna přirozeného plánování rodičovství

Nabízíme pomoc k přirozenému procesu početí, přirozeně a ekologicky, bez medicínských zásahů, bez umělého oplodnění.

Informace: Zdislava Paulíková, [zdisak@seznam.cz](mailto:zdisak@seznam.cz), 608 180 647. Služba je zdarma.

