



EXPEDICE JÁ

OBJEV TO NEJVĚTŠÍ
DOBRODRUŽSTVÍ!
MAPA VEDE PŘÍMO K TOBĚ!

PODZIM 2025
DYS-CENTRUM PRAHA

EXPEDICE JÁ

Cílem programu je posílit sebevědomí, schopnost zvládat stres a emoce, rozvíjet dovednosti pro spolupráci, komunikaci i tvořivý přístup a podpořit větší jistotu v každodenních situacích.

Každý týden se vydáš na cestu do nových míst – čekají tě **příběhy, hrdinové** a **zážitky**, které ti ukážou něco o odvaze, hranicích, empatii nebo přátelství.

Spolu s ostatními účastníky si **vytvoříš vlastní mapu** - deník, do kterého si budeš zapisovat, kreslit a zaznamenávat své **tipy a triky**, jak **zvládat stres, emoce** a **být víc sám sebou**.

Na cestě tě budou provázet i jednoduché **dechové techniky** - naučí tě, jak se **zklidnit**, uzemnit a mít **víc energie**.

Díky **dramaterapii** se můžeš vžít do rolí, **vyzkoušet** nové situace, **zahrát si** a **objevovat**, kým vším můžeš být.

EXPEDICE JÁ

- 👉 **Pro koho?** Pro dospívající (ve věku 12–15 let) s obtížemi ve výuce, pozornosti či sociálních interakcí, kteří ocení podporu a tvořivý prostor pro rozvoj.
- 👉 **Jak to probíhá?** 10 setkání, 1× týdně, v bezpečné a přátelské atmosféře, kde nikdo nesoudí a každý může být sám sebou.
- 👉 **Kdy?** 29. 9., 6. 10., 13. 10., 20. 10., 3. 11., 10. 11., 24. 11., 1. 12., 8. 12., 15. 12. 2025;
čas: 17:00 - 18:10
- 👉 **Kde?** DYS-centrum Praha, Stejskalova 192/9, Praha 8
- 👉 **Cena?** 5 000 Kč/10 setkání

EXPEDICE JÁ

Kdo jsou tvoje průvodkyně?

Barbora Valentová Voráčová

dramaterapeutka, spisovatelka, lektorka
vyprávění příběhů
a nadšená cestovatelka



Dominika Valdová

podpůrná facilitátorka, studentka
speciální pedagogiky (dramaterapie) a
mindfulness lektorka

Tento projekt je součástí její diplomové
práce.



EXPEDICE JÁ

Máte dotazy?

Ozvěte se Dominice: dominika.valdova@gmail.com

nebo Barboře: barbora.voracova@gmail.com

Dotazník pro zájemce (první krok před přihlášením)

- ✚ Slouží k ověření, zda je kurz pro dítě vhodný a zda jsme si navzájem užiteční.
- ✚ Po vyplnění budou zájemci kontaktováni lektorkami kurzu i DYS-centrem.
- ✚ Teprve poté následuje oficiální registrace a platba.

Vyplňuje zákonný zástupce:

<https://forms.gle/eoy56168ZXjmVwwwu8>

nebo naskenujte QR kód

