

Sdružení Český ráj (SČR) je zájmovým sdružením právnických osob. Jeho cílem je přispívat k rozvoji oblasti Český ráj při zachování přírodních a kulturních hodnot. V současné době má sdružení 65 členů a spojuje města a obce regionu a další právní subjekty.

Tisková zpráva, Turnov, 10. prosince 2024

Simona Babčáková vedla školení prevence syndromu vyhoření pro partnery Sdružení Český ráj

V pondělí 2. prosince se v prostorách Klubu Kus na turnovské Střelnici uskutečnilo školení na téma *Prevence syndromu vyhoření*. Celodenní program určený pracovníkům v sektoru cestovního ruchu a partnerům Sdružení Český ráj vedla známá herečka a zkušená lektorka Simona Babčáková.

Od 10.00 do 16.00 hodin měli účastníci možnost načerpat cenné informace o tom, jak předcházet syndromu vyhoření, zvládat stres a zlepšovat celkovou pohodu. Nechyběly praktické rady, interaktivní cvičení ani prostor pro sdílení zkušeností. *„Školení mně otevřelo oči, jak důležité je věnovat čas sama sobě a pracovat s tím, co mě stresuje,“* uvedla jedna z účastnic Lenka Bevilaqua. *„Simona Babčáková vše vysvětlila jasně a její přístup byl velmi inspirativní.“*

Školení bylo součástí širší podpory zaměstnanců a partnerů Sdružení Český ráj, kteří musí ve svých profesích sledovat nejen aktuální trendy v informačních technologiích a marketingu, ale právě také informace týkající se péče o své fyzické a duševní zdraví. V letošním roce se už partneři Sdružení mohli například účastnit interpretační vycházky na Jičínsku nebo školení time managementu v cestovním ruchu. *„Chtěla bych poděkovat Simoně Babčákové za profesionální vedení a inspirativní přístup, který účastníky nadchl,“* uvedla Jitka Kořínková, ředitelka Sdružení Český ráj. *„Zároveň děkuji všem, kteří se do školení zapojili, a věřím, že získané poznatky uvedou do praxe.“*

Akce sklídila velký úspěch a její pozitivní dopad se projevil už během samotného školení, kdy si účastníci odnášeli praktické tipy a čerstvou motivaci k péči o sebe i své pracovní prostředí.

[Kontakty:](#)

• Kancelář:

Markova 311, 511 01 Turnov, tel. 481 540 253, e-mail: info@cesky-raj.info

• Předseda Sdružení Český ráj, z. s.:

Mgr. Jana Lebedová, tel. 724 022 275, j.svob@seznam.cz

• Ředitelka Sdružení Český ráj, z. s.:

Ing. Jitka Kořínková, tel. 703 470 526, korinkova@cesky-raj.info

• Zaměstnanci:

Ing. Jiří Lukeš, projektový manažer, tel. 739 611 493, lukes@cesky-raj.info

Petra Holanová, marketing a koordinace projektů, tel. 739 611 608, holanova@cesky-raj.info

Lenka Bevilaqua, marketing a koordinace projektů, tel. 737 224 567, bevilaqua@cesky-raj.info

