

Rovnováha ve třídě i mimo ni: Psychohygiena pro pedagogy

21. 1. 2025

CÍL workshopu:

- je podpořit pedagogy v péči o vlastní duševní zdraví a vytvořit pevný základ pro dlouhodobou pohodu v pracovním i osobním životě. Účastníci se naučí rozpoznávat a účinně zvládat stresové situace, předcházet vyhoření a rozvíjet návyky, které podporují jejich celkovou vyrovnanost. Kurz zahrnuje praktické techniky psychohygieny.

Jednodenní akce prezenčně i on- line: 21. 1. 2025

Doba trvání: 9:00 -15:30 hodin

MÍSTO KONÁNÍ:

- Institut vzdělávání a poradenství,
Česká zemědělská univerzita v Praze
V Lázních 3 | Praha – Malá Chuchle | 159 00

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK:

- 10. leden 2025
- registrace prostřednictvím QR kódu:  nebo viz odkaz: <https://lurl.cz/V1jxj>

ÚČASTNICKÝ POPLATEK:

- 2 900,- Kč za osobu prezenčně i on- line
- po přihlášení vyčkejte prosím na email od organizátora k zaslání údajů pro úhradu a další informace)

ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ:

- Bc. Jana Králová kralovajana@ivp.czu.cz
Oddělení celoživotního vzdělávání IVP

ODBORNÁ GARANCE:

- Institut vzdělávání a poradenství ČZU v Praze
- Mgr. Anna Vozková, Ph.D.

Výstupem je certifikát o absolvování.



Institut vzdělávání
a poradenství

Univerzita plná života

Program workshopu

08:30-09:00 **PREZENCE - úterý 21. leden 2025**
Institut vzdělávání a poradenství
Česká zemědělská univerzita v Praze
V Lázních 3 | Praha – Malá Chuchle | 159 00

09:00-15:30 **Výuka a praktické dovednosti – vyučovacích 8 hodin prezenčně i on- line přes Teams**

Úvod do psychohygieny a stresu

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah: Co je to stres a proč ho do určité míry potřebujeme? Co je psychohygiena a proč je důležitá pro učitele. Diskuse o stresorech a každodenních výzvách ve školství.**

Základní seznámení se stresovou reakcí a syndromem vyhoření

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah: Jaké jsou základní reakce na stres a jak stres funguje na biologické úrovni, jak fungujeme v dlouhodobém stresu nebo během velmi náročné stresové reakce? Jak stres ovlivňuje náš výkon, paměť a zdraví? Jak a proč vzniká syndrom vyhoření? Jak ho poznám u sebe a u druhých?**

Sebezpoznání – moje spouštěče a moje reakce

- **Délka: 2 hodiny**
- **Obsah: Diskuse o tom, co nás stresuje (co jsou naše spouštěče) a jak na stres reagujeme (copingové strategie). Proč je důležité umět vnímat vlastní potřeby a nastavovat zdravé hranice?**

Podpora kolegiálních vztahů

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah: Jak si vytvořit a udržet zdravé pracovní vztahy a jak si v týmu poskytovat vzájemnou podporu. Představení technik k podpoře kolegiality a sdílení.**

Práce s emocemi a zvládnání stresu

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah: Techniky zvládnání emocí a zátěžových situací. Jak rozpoznat a regulovat vlastní emoční reakce. Představení a vyzkoušení metody EmotionAid – 5 kroků pro zvládnání stresu a silných emocí.**

Mindfulness a relaxace

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah: Praktické seznámení s technikami mindfulness, dechovými cvičeními a progresivní svalovou relaxací.**

Integrace psychohygienických návyků do každodenní praxe a závěrečná sebereflexe

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah: Vytvoření osobního akčního plánu. Rekapitulace získaných dovedností a doporučení pro další rozvoj, zpětná vazba na kurz.**

