

Centrum celoživotního vzdělávání - zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Pardubického kraje

Mozartova 449, 530 09 Pardubice, tel. 466 536 530
E-mail: info@ccvpardubice.cz Web: http://www.ccvpardubice.cz IČO 750 61 074

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ AKCI

Vážená paní, vážený pane, dovoluujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 0202331 Emoční odolnost díky tréninku pozornosti ("mindfulness"), která je doporučena pro učitele MŠ.

02 Předškolní vzdělávání

0202331	Emoční odolnost díky tréninku pozornosti ("mindfulness")
Doporučeno pro:	učitele MŠ
Termín konání:	24. ledna 2023 od 09:00
Rozsah:	8 vyučovacích hodin
Místo konání:	Pedagogicko-psychologická poradna Svitavy, Riegrova 11
Spojení:	
Lektor:	Bc. Hana Čechová, certifikovaná lektorka kurzů Výchova bez poražených
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	<p>Osmihodinový kurz představující základní vědecké principy a praxi tréninku vědomé pozornosti (mindfulness) coby cesty k poznávání a posilování zdrojů emoční vyrovnanosti a psychické odolnosti pedagogického pracovníka.</p> <p>Kurz propojuje lektorkou vedená cvičení "mindfulness" s následnou reflexí a vědeckými poznatky o přínosech "mindfulness" pro práci pedagogických pracovníků.</p> <p>Podrobný přehled témat:</p> <ul style="list-style-type: none">- Vydefinování pojmu "mindfulness" na základě vlastní zkušenosti;- rozlišení automatického reagování (autopilot) a vědomého reagování, přínosy a rizika schopnosti automatizovat činnosti;- funkce střední prefrontální kůry coby řídicího centra mozku;- model emocí ABC a vliv interpretace reality na naše prožívání a chování;- systém averze jako mechanismus limbického systému při prožívání nepříjemné zkušenosti;- zrcadlové neurony jako základní struktura pro empatii. <p>Pedagogičtí pracovníci získají povědomí o teoretickém rámci "mindfulness" a souvislostech této životní dovednosti se zdravým zvládnutím náročných situací v pracovním i osobním životě. Odnesou si praktické tipy, jak "mindfulness" rozvíjet formálním tréninkem i při běžných každodenních aktivitách.</p> <p>Konkrétní cíle:</p> <ul style="list-style-type: none">- seznámit pedagogické pracovníky s možností zaměřovat pozornost na vlastní prožívání, a tak postupně rozvíjet jejich schopnost vystupovat z navyklých myšlenkových a emočních vzorců a vhodněji reagovat na stresové a emoční podněty.- vést pedagogické pracovníky k rozvíjení sebeuvědomění jako základu pro práci s vlastními intenzivními emocemi a rozvíjení vnitřního klidu a odolnosti v jednání s žáky, kolegy a rodiči.- podpořit pedagogické pracovníky v poznávání zdrojů vnitřní motivace, a tak podporovat tak jejich kreativitu a flexibilitu při vyučovací činnosti.- nastínit další možnosti rozvíjení "mindfulness" coby cesty k posilování psychické odolnosti.
Akreditace:	MSMT-6000/2022-4-214
Účastnický poplatek:	1900 Kč
Poznámka:	Vzdělávací program lze hradit ze šablony OP JAK.

V případě zájmu o uvedenou akci vyplňte, prosím níže přiloženou přihlášku a zašlete ji obratem na e-mailovou adresu nejpozději do uzávěrky přihlášek.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

0202331 Emoční odolnost díky tréninku pozornosti ("mindfulness")

Jméno, příjmení, titul:

Datum narození:

Místo narození:

Kontakt na přihlášeného účastníka:

Název, adresa školy, šk. zařízení:

IČO:

Telefon, e-mail školy:

Platba: v hotovosti / na fakturu

Přihlašovat se můžete odesláním této vyplněné přihlášky e-mailem nebo přímo na stránkách www.ccvpardubice.cz, kde najdete uvedenou akci v databázi školení pod odkazem "**02 Předškolní vzdělávání**"

Počet míst na semináři je omezen kapacitou učebny, v případě překročení kapacity rozhoduje o zařazení mezi účastníky datum přijetí přihlášky.

Seminář proběhne v případě naplněné potřebné kapacity k uskutečnění semináře.

Při neúčasti nebo zrušení účasti po uzávěrce se zavazujeme uhradit účastnický poplatek.

Vyplněním přihlášky souhlasím se zavedením do evidence účastníků vzdělávacích akcí (podle zák. č. 101/2000 Sb.).

.....
Razítko a podpis ředitele