

# 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. 1601341 Posilování psychické odolnosti pedagogů a pozitivního postoje k životu a práci, která je doporučena pro pedagogické pracovníky škol a školských zařízení.

### 16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání

<b>1601341</b>	<b>Posilování psychické odolnosti pedagogů a pozitivního postoje k životu a práci</b>
Doporučeno pro:	pedagogické pracovníky škol a školských zařízení
Termín konání:	16. října 2023 od 09:00
Rozsah:	8 vyučovacích hodin
Místo konání:	Pedagogicko-psychologická Mgr. Lenka Bínová, odborný a speciální pedagog PPP Brno
Garant za CCV:	Michaela Boková & Mgr. Helena Wiesenbergová,
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	<p>V dnešní nové situaci je důležité posilovat svou odolnost vůči stresu, naučit se ho dobře zvládat a pracovat s ním. Prozkoumáme svou odolnost vůči stresu. Zaměříme se na zlepšování pozitivního postoje. Probereme si projevy stresu v našem těle a získáme tipy pro zvládání akutního stresu, práci s emocemi a techniky pro efektivní řešení chronického stresu. Najdeme zdroje naší energie a možnosti pro udržení životní rovnováhy a spokojenosti. Popíšeme si svou životní etapu a možnosti ukotvení v náročných dnech.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Téma: Co je to stres</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zmapování vlastní situace</li><li>- stres jako energie připravená k činu</li><li>- projevy stresu, stresory</li></ul> <p>Popisy cílů: definovat stres, uvědomit si vlastní situace vyvolávající stres, pochopit rozdíly a důsledky kladného a záporného stresu, definovat stresory, uvědomit si, na jakých rovinách se stres projevuje.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Téma: Jak se vypořádat se stresem</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zabránění hromadění stresu</li><li>- kontrola emocí</li></ul> <p>Popisy cílů: Probrat možné příčiny hromadění stresu, naučit se principy předcházení stresu, prevence stresu, zvládání jednání v emoci.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Téma: Efektivní protistresové nástroje</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- asertivita</li><li>- zdravé životní návyky a aktivní odpočinek</li></ul> <p>Popisy cílů: poskytnout techniky k efektivnímu zvládání stresu, probrat nástroje k řešení náročných situací, naučit se základy asertivity, vysvětlit si důležitost správné životosprávy.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Téma: Jak se uvolnit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tipy pro zvládání akutního stresu</li><li>- relaxační techniky</li><li>- pozitivní postoj</li></ul> <p>Popisy cílů: ukázat si a probrat tipy pro zvládání akutního stresu (po obtížném telefonátu apod.), popsat a vyzkoušet si základní relaxační techniky, odreagování, uvědomit si důležitost pozitivního postoje.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Téma: Posilování odolnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- mé zdroje energie</li><li>- rovnováha v životě a v práci</li><li>- moje životní etapa</li></ul> <p>- uvědomit si své zdroje energie, vyplnit si dotazník k charakteristice mé životní rovnováhy a následně dojít k závěrům pro její posílení, popsat si etapy života a s prozkoumáním té své si vytvořit vlastní seznam cílů pro budoucí dny (Bucket list).</p>
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

## 1601341 Posilování psychické odolnosti pedagogů a pozitivního postoje k životu a práci

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](http://www.ccvpardubice.cz), kde najdete uvedenou akci v databázi školení pod odkazem "**16 Pedagogické, didaktické a psychologické 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 uzávěrci 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