

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, dovolujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1602131 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

1602131	Posilování psychické odolnosti pedagogů a pozitivního postoje k životu a práci
Doporučeno pro:	pedagogické pracovníky škol a školských zařízení
Termín konání:	7.prosince 2022 od 09:00
Rozsah:	8 vyučovacích hodin
Místo konání:	CCV Pardubice, Mozartova 449, Polabiny
Spojení:	MHD č. 2, 6, 13, 18 - zastávka Polabiny, Kpt. Bartoše
Lektor:	Mgr. Helena Wiesenbergová,
Garant za CCV:	Leona Mašková
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 zvládnutí 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> <ul style="list-style-type: none">• Téma: Co je to stres- zmapování vlastní situace- stres jako energie připravená k činu- projevy stresu, stresory <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> <ul style="list-style-type: none">• Téma: Jak se vypořádat se stresem- zabránění hromadění stresu- kontrola emocí <p>Popisy cílů: Probrat možné příčiny hromadění stresu, naučit se principy předcházení stresu, prevence stresu, zvládnutí jednání v emocích.</p> <ul style="list-style-type: none">• Téma: Efektivní protistresové nástroje- asertivita- zdravé životní návyky a aktivní odpočinek <p>Popisy cílů: poskytnout techniky k efektivnímu zvládnutí stresu, probrat nástroje k řešení náročných situací, naučit se základy asertivity, vysvětlit si důležitost správné životosprávy.</p> <ul style="list-style-type: none">• Téma: Jak se uvolnit- tipy pro zvládnutí akutního stresu- relaxační techniky- pozitivní postoj <p>Popisy cílů: ukázat si a probrat tipy pro zvládnutí akutního stresu (po obtížném telefonátu apod.), popsat a vyzkoušet si základní relaxační techniky, odreagování, uvědomit si důležitost pozitivního postoje.</p> <ul style="list-style-type: none">• Téma: Posilování odolnosti- mé zdroje energie- rovnováha v životě a v práci- moje životní etapa <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 šablon 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

1602131 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, 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 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