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. 1611172 Zvládání stresu, pozitivní myšlení a psychická odolnost, která je doporučena pro management škol, učitele MŠ, ZŠ, SŠ a ZUŠ, asistenty pedagoga, vychovatele.

16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání

1611172	**Zvládání stresu, pozitivní myšlení a psychická odolnost**
Doporučeno pro:	management škol, učitele MŠ, ZŠ, SŠ a ZUŠ, asistenty pedagoga, vychovatele
Termín konání:	15.dubna 2027 od
Rozsah:	8 vyučovacích hodin
Místo konání:	CCV Pardubice, Mozartova 449, Polabiny
Spojení:	
Lektor:	Ing. Václav Toman,
Garant za CCV:	Mgr. Ivana Remešová
Tematická náplň:	Jak funguje lidské vnímání a jak může ovlivnit vaši životní spokojenost a výkonnost v práci? Jak lépe zvládat stres a náročné situace v práci i v životě? Jak se zrelaxovat, když to potřebujete? Jste připraveni se ponořit do fascinujícího světa pozitivní psychologie a pochopit, co stres dělá s vaším tělem? Zveme vás na zážitkový workshop, kde se seznámíte s nástroji a technikami, jak zvládat stres a budovat psychickou odolnost. Osvojíte si techniky pozitivní psychologie a pozitivního myšlení, které vám pomohou svět vnímat s větším nadhledem a optimismem. Vyzkoušíte si techniky, které vám pomohou zvládat stres na pracovišti i v osobním životě, včetně mindfulness vědecky ověřenou metodu na snižování stresu a zlepšování pozornosti. Zjistíte, jak usnout, nebo se uvolnit, když to potřebujete. Přijďte objevit, jak může práce s vaší myslí transformovat vaši práci, výukový proces i pomoct vaším žákům. Přijďte s otevřenou myslí a odejdete s nástroji, pro zvýšení spokojenosti a zlepšení výkonnosti i zdraví. Účastníci budou schopni rozpoznávat a efektivně zvládat stresové situace v pracovním i osobním životě. Budu vědět, jak zvyšovat svoji osobní vnitřní pohodu pomocí nástrojů pozitivní psychologie, mindfulness a technik psychické odolnosti. Naučí se praktické metody, jak zvýšit svou výkonnost a spokojenost a provádět každodenní duševní hygienu. Osvojí si základy dovednosti vědomé relaxace, odpočinku a snadnějšího usínání, a také budou lépe připraveni podpořit své žáky v těchto oblastech.
Akreditace:	
Účastnický poplatek:	2200 Kč
Poznámka:	Vzdělávací program je možné 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

1611172 Zvládání stresu, pozitivní myšlení a psychická odolnost

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