

# 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. 1620141 Aktivity na podporu wellbeingu ve škole pro pedagogy - webinář, která je doporučena pro učitele MŠ, ZŠ, vychovatele, asistenty pedagoga, šk.psychoLOGY a spec.pedagogy.

### 16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání

<b>1620141</b>	<b>Aktivity na podporu wellbeingu ve škole pro pedagogy - webinář</b>
Doporučeno pro:	učitele MŠ, ZŠ, vychovatele, asistenty pedagoga, šk.psychoLOGY a spec.pedagogy
Termín konání:	Od 9.ledna 2024 do 16.ledna 2024 od 08:30
Rozsah:	8 vyučovacích hodin
Místo konání:	On-line forma
Spojení:	
Lektor:	Mgr. Alena Vlková,
Garant za CCV:	Leona Mašková
Tematická náplň:	<p>1. Blok:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Co je to wellbeing, základní pojmy,definice (mindfulness)</li><li>• Proč je wellbeing důležitý, oblasti, které významně u dětí zlepšuje</li><li>• Ukázky technik ( technika Láhev se třpytkami, technika Tleskání v rytmu</li></ul> <p>2. Blok:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Neurobiologie mindfulness - Co je to neuroplasticita a jak ji lze pomocí mindfulness rozvíjet</li><li>• Všímavý pohyb- technika Meditační chůze, Všímavý dotyk- technika Kostka ledu, technika Nafukovací míč</li></ul> <p>3. Blok:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prevence duševních poruch ve škole, jaký má vliv mindfulness na naše duševní zdraví, mindfulness jako nástroj prevence syndrom vyhoření u pedagogů ( praktická ukázka relaxace se zvonkohrami Koshi a tibet.misami, meditace Smysly-připomenutá pohoda)</li><li>• Nápadů na podporu wellbeingu pro duševní zdraví žáků a pedagogů, příklady konkrétních technik na konkrétní problém ( např.technika Zmírní úzkost, technika Přeruš panický záchvat a předejdi mu)</li></ul> <p>4. Blok:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hry a aktivity pro podporu wellbeingu ve škole ( technika Sklenice vody- techniky na nácvik vědomého prožívání přítomného okamžiku), technika Moře, technika bubnování - techniky na nácvik všímavého naslouchání , , metodická řada technik na nácvik vědomého dýchání (jak se nadechovat, jak dýchat, jak vydechovat, základní cvičení na uvolnění pomocí dýchání, jak dýchat do břicha, rychlé a pomalé dýchání)</li><li>• Praktická doporučení-např. jak a kde techniky mindfulness ve škole provádět, jak zařídit relaxační místo, jaké lze používat pomůcky, jak zařadit techniky mindfulness pro žáky do běžného dne ve škole, techniky mindfulness a třídnická hodina ( ukázka konkrétní lekce)...</li><li>• Shrnutí, závěrečné dotazy a zpětná vazba od lektora i účastníků</li></ul> <p>Seminář seznámí pedagogy nejen s benefity mindfulness, ale na několika konkrétních technikách jim bude předvedeno, jak mindfulness působí. Pedagogové si prakticky na sobě vyzkouší sadu cvičení, která jim pomůže cítit se lépe. Poskytnutý prostor bude využit pro budování a zlepšení vlastních schopností pedagogů, ale lektor pedagogům nabídne i techniky ihned využitelné pro praxi a výuku. Společně objeví způsob, jak lze tyto techniky začlenit do každodenního života, ale i výuky ve škole. Dotkneme se také tématu, jak zapojit rodiče do mindfulness dětí a dospívajících.</p>
Akreditace:	bez akreditece
Účastnický poplatek:	1900 Kč
Poznámka:	Vzdělávací program lze hradit ze šablony OP JAK. Webinář bude probíhat ve dvou dnech ve stejných časech (9. a 16. ledna 2024 v čase 8:30-12:00 hod.) prostřednictvím aplikace Microsoft Teams.

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

# ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

## 1620141 Aktivity na podporu wellbeingu ve škole pro pedagogy - webinář

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 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