

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. 1620461 Jak stres ovlivňuje paměť - webinář, která je doporučena pro pedagogické pracovníky všech typů a stupňů škol.

16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání

1620461	Jak stres ovlivňuje paměť - webinář
Doporučeno pro:	pedagogické pracovníky všech typů a stupňů škol
Termín konání:	25. listopadu 2025 od 09:00
Rozsah:	6 vyučovacích hodin
Místo konání:	On-line
Spojení:	
Lektor:	Marlena Vítková DiS., diplomovaný oční optik
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	Obsah: Iluze paměti. • Druhy stresu a jejich vliv na paměť. • Snižování stresu technikou otevřené pozornosti. • Amygdalo-hypokampální systém. • Důležitost dopaminu. • Stres jako rizikový faktor demenčních onemocnění. • Snižování stresu a stabilizace mysli technikou shamata. • Mnemotechniky, lék na paměť. • Tipy pro zdravý mozek. • Jak si budovat rezervní mozkovou kapacitu. Výklad je podpořený prezentací, hlavní důraz v kurzu je kladen na praktický nácvik protistresových a paměťových technik. Každý účastník obdrží výukový manuál. Shamata- technika dlouhodobé stabilizace mysli zlepšuje distribuci pozornosti mezi vlastní paměťovou stopu a sensorickými objekty zevního prostředí. To vede k uvolnění, zklidnění, odbourávání stresových hormonů a lepší orientaci v paměťové stopě. Dobře provedená technika je neocenitelnou pomocí pro zvládání stresových situací, pro lepší vztahy na pracovišti, pro rychlejší zotavení se z přílišné denní zátěže. Cvičení lze provádět kdykoli během dne. V pracovním i běžném životě je nepostradatelná dobrá paměť. Cílem kurzu je účastníky seznámit s druhy stresu, jejich vlivem na mozek a paměť. Naučí se snižovat stresové faktory rychlým protistresovým cvičením i účinnou technikou shamata.
Akreditace:	
Účastnický poplatek:	1500 Kč
Poznámka:	Webinář proběhne v prostředí MS Teams, odkaz k připojení bude přihlášeným účastníkům zaslán den před konáním akce na email uvedený v přihlášce. 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 uzavěrky přihlášek.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

1620461 Jak stres ovlivňuje paměť - 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, 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