

# 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. 1629141 Na mně záleží - péče o vlastní psychohygienu, která je doporučena pro pedagogy všech typů škol a školských zařízení.

### 16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání

<b>1629141</b>	<b>Na mně záleží - péče o vlastní psychohygienu</b>
Doporučeno pro:	pedagogy všech typů škol a školských zařízení
Termín konání:	13. prosince 2023 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. Zdeňka Tmějová,
Garant za CCV:	Leona Mašková
Tematická náplň:	<p>Profese učitele a psychohygienu</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stresové situace – které ovlivnit můžeme/které ovlivnit nemůžeme (účastníci si na základě cvičení identifikují sami stresové oblasti a rozdělí do dvou skupin, následně diskutujeme o strategiích řešení stresových situací z první skupiny a pak z druhé. Lektor uvádí typy, rady, návody</li></ul> <p>Být přirozenou autoritou</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vlastnosti, schopnosti a dovednosti autority – skupinová práce a následně individuální práce, jak pracovat na svých vlastnostech</li></ul> <p>Blokády duševní pohody a jejich odstranění</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vnitřní postoje a přesvědčení – jejich identifikace na základě modelu kognitivně behaviorální psychoterapie</li></ul> <p>Vnější a vnitřní zdroje duševní hygieny</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• analýza a práce s životní energií – co nám energii bere a co dává (cvičení individuální, pojmenování a rozeznání aktuálních „požíračů“ energie a času a jejich eliminace, koučovací způsob vedení skupiny)</li><li>• kde potřebujeme doplnit energii? Co potřebujeme více zařadit do života? – vytvoření vlastní strategie změny</li><li>• životní styl – zaznamenání a rozebrání životních oblastí a jejich vyrovnání pomocí cvičen</li><li>• pohyb, spánek, strava a jejich vliv na psychiku a celkovou spokojenost?</li></ul> <p>Co říkají nejnovější výzkumy o spokojenosti člověka?</p> <p>Psychosomatika – co nám říká naše tělo?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• emoce a jejich vliv na orgány</li><li>• Jak ovlivňovat svoje zdraví a imunitu?</li></ul> <p>Hodnoty, priority a potřeby a jejich naplnění v pracovním a osobním životě</p> <p>Nácvik relaxace, imaginace – Jacobsonova progresivní relaxace</p> <p>Rady a tipy k osobní psychohygieně pedagogů</p> <p>Analyzovat blokády duševní pohody Naučit se odstraňovat tyto blokády Vědomě řídit příjem a výdej životní energie Efektivně pracovat s emocemi a využívat je pozitivně Tvořit konstruktivně životní styl Uvědomit si své hodnoty, priority a potřeby a jejich naplnění Naučit se účinně relaxovat a využívat své představitosti</p>
Akreditace:	MSMT-8155/2023-4-255
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

## 1629141 Na mně záleží - péče o vlastní psychohygienu

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