

# 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. 1656211 Jak nevyhořet, která je doporučena pro pedagogy SŠ a VOŠ, pedagogy volného času, vychovatele.

### 16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání

<b>1656211</b>	<b>Jak nevyhořet</b>
Doporučeno pro:	pedagogy SŠ a VOŠ, pedagogy volného času, vychovatele
Termín konání:	12.května 2021 od 09:00
Rozsah:	8 vyučovacích hodin
Místo konání:	Domov mládeže SPŠ, Čáslavská 973, Chrudim
Spojení:	
Lektor:	Mgr. Helena Wiesenbergová,
Garant za CCV:	Leona Mašková
Tematická náplň:	<p>Seminář nabídne možnosti, jak pracovat s časem, aby učitelé na úkor práce nešidili sami sebe a své blízké.</p> <p>1. Teoretická část: Příčiny vyhoření, Prevence vyhoření, Zvládání stavu již existujících potíží.</p> <p>V teoretické části jsou shrnuty nejdůležitější problémy spojené s daným tématem, ty jsou pak pro lepší vhled a pochopení zařazeny do hlubšího kontextu a ponechány účastníkům k řízení a obohacující diskusi.</p> <p>Nároky na učitele, stres v učitelské profesi</p> <p>Typy osobnosti učitelů, jejich charakteristika a rizika z hlediska burn-out syndromu</p> <p>Symptomy burn-out syndromu (vyhoření) (4 hodiny)</p> <p>2. Zážiteková část: Praktické tipy na zvládání různých situací a běžných problémů. Účastníci mají možnost pracovat skupinově, ve dvojicích i individuálně. Zaměří se i na rozpoznání a řešení osobních pocitů a praktických situací, které mohou psychohygienu komplikovat.</p> <p>Učitelé ve školách často narážejí na problém s časovým tlakem. Chybí jim čas na relaxaci a odpočinek. Čím jsme unavenější, tím menší výkon máme, méně toho zvládneme, často potom také reagujeme neadekvátně dané situaci. (4 hodiny)</p> <p>Aktivity:</p> <p>Metafora skladu – tato technika vede učitele k tomu, aby dokázali rozpoznat svoje potřeby (co nabízím a co je potřeba doplňovat) od potřeb žáků (rodičů, kolegů). Zdroje pohody – učitelé si prostřednictvím několika technik zvedomí, jaké zdroje využívají k doplňování vlastního skladu.</p> <p>Péče sama o sebe – v rámci této aktivity se učitelé seznámí s technikami, které mohou využívat pro zpřítomnění sebe, pro zklidnění a uvolnění napětí a stresu. Techniky jsou časově nenáročné, je možné je v praxi realizovat v průběhu přestávky mezi vyučovacími hodinami nebo společně s dětmi v průběhu samotného vyučování (zklidnění přes tělo, rytmické zklidnění, rozvíjení kreativity, vybavování příjemných zážitků pomocí imaginace).</p> <p>Podpora učitele – pedagogové si vytvoří zkušenost s přijímáním ocenění, uznání a poděkování. Budou mít možnost sami sebe v bezpečném prostředí pochválit.</p> <p>Všechny tyto aktivity lze realizovat se žáky ve skupině v doprovodu pedagoga, který tento seminář absolvoval a má vlastní sebezkušenost s výše zmiňovanými aktivitami.</p> <p>Cílem semináře je seznámit učitele s psychohygienou a možnostmi, jak šetřit energii, jak pracovat s časem, jak řešit časový tlak. Dále pak, jak si ošetřit, aby práce nenarušovala soukromí.</p>
Akreditace:	MSMT-11361/2020-6-226
Účastnický poplatek:	1400 Kč
Poznámka:	Seminář je vhodný do šablon OP VVV.

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

## 1656211 Jak nevyhořet

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