

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. 1659331 Zvládání stresu, která je doporučena pro pedagogičtí pracovníci škol a školských zařízení.

16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání

1659331	Zvládání stresu
Doporučeno pro:	pedagogičtí pracovníci škol a školských zařízení
Termín konání:	17. února 2023 od 09:00
Rozsah:	6 vyučovacích hodin
Místo konání:	Pedagogicko-psychologická poradna Svitavy, Riegrova 11
Spojení:	
Lektor:	Mgr. Helena Wiesenbergová,
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	<p>□ Téma: Co je to stres - zmapování vlastní situace - stres jako energie připravená k činu - projevy stresu, stresory Popisy cílů: definovat stres, uvědomit si vlastní situace vyvolávající stres, pochopit rozdíly a důsledky kladného a záporného stresu, definovat stresory, uvědomit si, na jakých rovinách se stres projevuje. □ Téma: Jak se vypořádat se stresem - zabránění hromadění stresu - kontrola emocí Popisy cílů: Probrat možné příčiny hromadění stresu, naučit se principy předcházení stresu, prevence stresu, zvládání jednání v emoci. □ Téma: Efektivní protistresové nástroje - asertivita - zdravé životní návyky a aktivní odpočinek Popisy cílů: poskytnout techniky k efektivnímu zvládání stresu, probrat nástroje k řešení náročných situací, naučit se základy asertivity, vysvětlit si důležitost správné životosprávy. □ Téma: Jak se uvolnit - tipy pro zvládání akutního stresu - relaxační techniky - pozitivní postoj Popisy cílů: ukázat si a probrat tipy pro zvládání akutního stresu (po obtížném telefonátu apod.), popsat a vyzkoušet si základní relaxační techniky, odreagování, uvědomit si důležitost pozitivního postoje</p> <p>Cílem kurzu je naučit účastníky zvládání stresových situací v rámci svých funkcí. Definovat stres, uvědomit si vlastní situace vyvolávající stres, definovat stresory, uvědomit si, na jakých rovinách se stres projevuje. Probrat možné příčiny hromadění stresu a poskytnout techniky k efektivnímu zvládání stresu. Ukázat si a probrat tipy pro zvládání akutního stresu a vyzkoušet si základní relaxační techniky Kurzy budou vedeny formou nácviku modelových situací.</p>
Akreditace:	MSMT-13778/2021-4-423
Účastnický poplatek:	1400 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

1659331 Zvládání stresu

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