

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. 1659461 Na mně záleží - péče o vlastní psychohygienu, která je doporučena pro pedagogy všech typů škol a školských zařízení.

16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání

1659461	Na mně záleží - péče o vlastní psychohygienu
Doporučeno pro:	pedagogy všech typů škol a školských zařízení
Termín konání:	9.dubna 2026 od 09:00
Rozsah:	6 vyučovacích hodin
Místo konání:	Špindlerova 1167, Ústí nad Orlicí
Spojení:	
Lektor:	Mgr. Zdeňka Tmějová,
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	Profese učitele a psychohygienu - 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 Být přirozenou autoritou - vlastnosti, schopnosti a dovednosti autority - skupinová práce a následně individuální práce, jak pracovat na svých vlastnostech Blokády duševní pohody a jejich odstranění - vnitřní postoje a přesvědčení - jejich identifikace na základě modelu kognitivně behaviorální psychoterapie Vnější a vnitřní zdroje duševní hygieny - 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) - kde potřebujeme doplnit energii? Co potřebujeme více zařadit do života? - vytvoření vlastní strategie změny - životní styl - zaznamenání a rozebrání životních oblastí a jejich vyrovnaní pomocí cvičení - pohyb, spánek, strava a jejich vliv na psychiku a celkovou spokojenost? Co říkají nejnovější výzkumy o spokojenosti člověka? Psychosomatika - co nám říká naše tělo? - emoce a jejich vliv na orgány - Jak ovlivňovat svoje zdraví a imunitu? Hodnoty, priority a potřeby a jejich naplnění v pracovním a osobním životě Nácvik relaxace, imaginace - Jacobsonova progresivní relaxace Rady a tipy k osobní psychohygieně pedagogů 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 představivosti
Akreditace:	
Účastnický poplatek:	2000 Kč
Poznámka:	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 uzávěrky přihlášek.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

1659461 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, 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