

Vážená paní kolegyně, vážený pane kolego,
dovolujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1-01-1-05, která je určena učitelům 2. stupně ZŠ, SŠ a vychovatelům školských zařízení

Stres, psychosomatické problémy a mindfulness

• Termín a místo konání:

20. září 2022, 9:00 - 15:30 hodin, Štefánikova 566, Hradec Králové

21. září 2022, 9:00 - 15:30 hodin, Štefánikova 566, Hradec Králové

- **Obsah:** 2denní kurz pro učitele je zaměřen na podporu duševního zdraví. V prvním dni se zaměřuje na to, jak přistupovat ke zvládání stresu a jak zabránit vzniku psychosomatických problémů, v druhém dni plynule naváže mindfulness, pomoc k zvědomování emocí a zvyšování odolnosti vůči stresu.

1. den Psychosomatické potíže pedagogů a žáků

lektor: MUDr. Lubomír Hadaš, Ph.D., rozsah: 8 hodin

Základní informace o stresu, který působí na pedagogy v průběhu školní praxe. Jak posoudit pomocí kognitivní mapy stresu všechny roviny stresové reakce (stresor - projevy - způsoby zvládání - změny). Na tomto základě budou prezentovány souvislosti mezi stresovou situací a zdravotními důsledky (psychosomatická onemocnění). Nejčastější činitelé a podněty, vyvolávající zátěžové situace a psychosomatické stresové reakce u učitelů. Rizikové typy chování a postoje, zvýšená/snížená odolnost vůči zátěžím. Povědomí učitelů o vlastním zdravotním stavu a o problematice zdravého životního stylu. Znalosti pedagogů v oblasti psychosomatického pohledu na zdravotní stav žáka a jejich využití ve výchovně-vzdělávacím procesu. Objasnění přímých souvislostí mezi nemocí, věkem a způsobem zpracování psychických podnětů - nejen pro lepší pochopení symptomů zdravotních potíží - alergie, únava, tréma, nevolnosti, bolesti hlavy, vyjadřovací potíže, častá onemocnění či úrazy. Jak na účinnější prevenci psychosomatických onemocnění, přehled základních strategií zvládání stresu.

2. den Mindfulness jako podpora zvládání nároků současné doby

lektor: Ing. Marcela Roflíková MBA, rozsah: 8 hodin

2. Nabídka získání vlastní zkušenosti s využitím mindfulness v pedagogické a výchovné praxi především v současné době nejistoty a změn, které kladou extrémní nároky na psychiku. Možnosti využití jak pro práci se žáky (rozvoj empatického přístupu, zvědomování emocí a myšlenek), tak pro svůj vlastní profesní a soukromý život (posílení odolnosti vůči stresu, spokojenost, péče o sebe a své zdroje energie, předcházení syndromu vyhoření). V čem spočívá náročnost současné doby a jaká jsou rizika pasivního nebo reaktivního postoje. Seznámení s benefity a vědeckými argumenty mindfulness, rozvíjení všímavosti a všímavé komunikace. Příklady cvičení pro rozvíjení všímavosti, zápis vlastní zkušenosti a sdílení zkušenosti s ostatními, podoba cvičení pro použití během pracovního dne, stanovení záměru jak se cvičením pracovat. Téma praktických cvičení - zklidnění mysli a redukce stresu, zlepšení soustředění, rychlý odpočinek, zvládání náročných situací. Téma praktických cvičení - laskavost jako pomoc pro zvládání náročných situací, všímavá komunikace a interakce s ostatními lidmi. Reflexe - možnosti pro aplikaci získaných dovedností při práci se žáky v prezenční praxi i v online prostředí.

Osvědčení bude vydáno po absolvování obou částí.

- **Lektor:** MUDr. Lubomír Hadaš, Ph.D. a Ing. Marcela Roflíková, MBA

- **Garant programu:** Mgr. Markéta Mrázková

- **Účastnický poplatek:** – bez poplatku –

- **Uzávěrka přihlášek:** 14. září 2022, 14. září 2022

- **Program je akreditován MŠMT ČR - č.j. MSMT-13010/2022-3-608.**

- **Poznámka:** Realizace projektu byla podpořena MŠMT v rámci Výzvy pro podávání žádostí na aktivity v oblasti primární prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví ve školách a školských zařízeních pro rok 2022..

Zařazení na akci nepotvrzujeme - pokud zájemci neobdrží další sdělení, je závazně počítáno s jejich účastí!

Závazná přihláška na vzdělávací akci číslo 1-01-1-05		
Stres, psychosomatické problémy a mindfulness		
Termín akce: 20. září 2022 21. září 2022		
Jméno a příjmení, titul:		Datum a místo narození:
Název školy (vč. PSČ):	IČO školy:	Telefon, E-mail:
Adresa bydliště (vč. PSČ):		Telefon, E-mail:
Způsob platby:	a) v hotovosti	b) bankovní převod (předem) c) fakturace (předem)

- Pokud nevyplníte datum narození, riskujete, že nebude správně identifikována Vaše platba

- Potvrzujeme, že jsme se seznámili s platnými Podmínkami pro přihlašování a účast na vzdělávacích programech a souhlasíme s nimi. Bereme zejména na vědomí, že jsme v případě neúčasti nebo zrušení přihlášky po uzávěrce povinni uhradit stanovený účastnický poplatek v plné výši.

V

dne

Souhlas vedení školy (podpis, razítko):

Podpis přihlášeného: