

Vážená paní kolegyně, vážený pane kolego,  
dovolujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1-01-2-13, která je určena učitelům MŠ, ZŠ, SŠ, speciálních škol, ZUŠ, vychovatelům školských zařízení, pedagogům volného času

## Sebereflexe a zdravý životní styl - prevence proti vyhoření osobnosti

- Termín a místo konání:**

18. březen 2023, 9:00 - 14:30 hodin, Štefánikova 566, Hradec Králové

- Obsah:** Seminář zaměřený na seznámení s možností využití rozboru vlastní práce jako základu pro osobní sebereflexi. Možnosti sebereflexe a její využití jako prevence proti vyhoření osobnosti v pedagogické praxi. Zkušenosti účastníků a zpětná vazba, sebereflexe jejich práce. Možnosti komunikace. Pedagogické a komunikační dovednosti. Realita, sebepoznávání. Osobní možnosti a limity, objektivní a subjektivní pohledy. Zdravý životní styl jako prevence proti vyhoření. Zásady a možnosti zdravého životního stylu. Vyzkoušení a sdílení vybraných relaxačních technik (dechová cvičení, křížová cvičení, kresba a malba, vizualizace). Seminář vyžaduje aktivní přístup účastníků.
- Lektor:** Mgr. Martina Černá
- Garant programu:** Mgr. Markéta Mrázková
- Účastnický poplatek:** Účastnický poplatek 1 200 Kč uhradte nejpozději do 11. března 2023 na účet 8195410267/0100, variabilní symbol 101213, specifický symbol **Vaše datum narození**, případně si na adrese [brzakova@cvkhk.cz](mailto:brzakova@cvkhk.cz) požádejte o fakturaci.
- Uzávěrka přihlášek:** 11. březen 2023
- Program je akreditován MŠMT ČR - č.j. MSMT-21528/2021-3-765.**
- Doporučené spojení:** Školské zařízení pro DVPP KHK se nachází ve 2. patře pravého zadního pavilonu ZŠ Štefánikova ul. na Moravském předměstí. Od terminálu HD z nástupiště D2 linkou MHD č. 24, vystoupit na zastávce HVĚZDA (11. zastávka od terminálu, 10. od vlak. nádraží), nebo č. 9, vystoupit na téže zastávce (10. zastávka od terminálu, 9. od vlak. nádraží), projít areálem prodejny směrem k ZŠ, před schody k hlavnímu vchodu do ZŠ zabočit doprava, pokračovat stále podél plotu směrem k SpŠ pro sluchově postižené, u domku ve školní zahradě zabočit vraty doleva a pokračovat po chodníku ke vchodu do pavilonu po pravé straně. Od vchodu do pavilonu rovně ke schodům, vyjít do 2. patra a dát se doprava. Od areálu HVĚZDA je cesta značena dvěma směrůvkami..

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

### Závazná přihláška na vzdělávací akci číslo 1-01-2-13

Sebereflexe a zdravý životní styl - prevence proti vyhoření osobnosti

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: