

Vážená paní kolegyně, vážený pane kolego,
dovolujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1-01-1-14, která je určena ředitelům a dalším vedoucím pedagogickým pracovníkům, učitelům MŠ, ZŠ, SŠ, VOŠ, speciálních škol, vychovatelům školských zařízení, pedagogům volného času, asistentům pedagoga

Stres a prevence syndromu vyhoření

- Termín a místo konání:**

9. listopad 2023, 8:30 - 15:00 hodin, Na Okrouhlíku 1371/30, Hradec Králové

10. listopad 2023, 8:30 - 15:00 hodin, Na Okrouhlíku 1371/30, Hradec Králové

- Obsah:** Dvoudenní praktický seminář zaměřený na problematiku stresu a prevenci syndromu vyhoření. Druhy stresu, inventář životních událostí, osobnostní faktory náchylnosti ke stresu, důsledky, typy osobnosti. Syndrom vyhoření, rizika a příčiny vzniku, syndrom vyhoření v psychosomatickém kontextu, roviny a důsledky. Prevence - smysl života, psychohygienu, mindfulness. Zásady psychohygieny - životospráva, pozitivní myšlení, optimistický životní scénář. Emoce v psychosomatickém kontextu, význam emocí, složky, způsoby vyjadřování, autoregulace a ventilace, důsledky potlačování emocí. Efektivní komunikace - reakce na stres v zátěžových komunikačních situacích, copingové dovednosti. Nácvik vybraných relaxačních a zklidňujících cvičení - autogenní trénink, progresivní svalová relaxace dle Jacobsona.
- Lektor:** PhDr. Petra Vávrová, MBA
- Garant programu:** Bc. Kateřina Krtičková, DiS.
- Účastnický poplatek:** – bez poplatku –
- Uzávěrka přihlášek:** 15. říjen 2023, 15. říjen 2023
- Program je akreditován MŠMT ČR - č.j. MSMT-21528/2021-3-765.**
- 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 2023. Osvědčení bude účastníkům vydáno po absolvování celého semináře..

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

Závazná přihláška na vzdělávací akci číslo 1-01-1-14

Stres a prevence syndromu vyhoření

Termín akce: 9. listopad 2023 10. listopad 2023		
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: