

Akademie **nevšedního** vzdělávání, s. r. o., ve spolupráci
s akreditovanou vzdělávací institucí **Ing. Radim Martynek** zve



**VŠECHNY, KTEŘÍ SE CHTĚJÍ VZDĚLÁVAT A BAVIT,
NA SVIŽNÝ INTERAKTIVNÍ ODBORNÝ WORKSHOP**

ZVYŠOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ S MUDR. KATEŘINOU CAJTHAMLOVOU,

**který se uskuteční v termínu dle dohody
v aule Vaší školy nebo někde na horách :-)**

Práce pedagoga patří k profesím s **vysokou psychickou, emoční i komunikační zátěží**. Každodenní práce s žáky, komunikace s rodiči, administrativa, odpovědnost, neustálé změny i očekávání okolí mohou postupně ubírat energii i radost z práce.

Jak si v tomto prostředí **udržet psychickou odolnost, nadhled a zdravou míru spokojenosti**? A jak předcházet dlouhodobému vyčerpání a syndromu vyhoření?

Pocit štěstí a spokojenosti totiž nezávisí pouze na tom, co se kolem nás děje, ale také na tom, **jak své okolí, sebe sama a situace, které nás potkávají, vnímáme a zpracováváme**.

Ne nadarmo se říká „**každý svého štěstí strůjce**“. Mnohem méně se ale mluví o tom, jak to udělat v praxi – zvláště když před Vámi sedí třicet žáků, zvoní telefon, čekají e-maily od rodičů a do toho přichází další požadavek, který měl být ideálně hotový už včera.

Právě na to se zaměříme na semináři **Zvyšování psychické odolnosti pedagogických pracovníků**.

Během **6 hodin rozdělených do dvou bloků** se společně zastavíme u situací, postojů a návyků, které mohou náš **pocit spokojenosti, radosti a vnitřního klidu narušovat – ale také významně podporovat**.

Osnova:

- Zaměříme se na vztah k sobě samému, na naše možnosti, limity a na to, co můžeme a nemůžeme ve svém pracovním i osobním životě ovlivnit.
- Vysvětlíme si význam sebedefinice a vnitřního dialogu – tedy způsobu, jakým sami se sebou mluvíme a jak následně komunikujeme se svým okolím.
- Zamyslíme se nad tím, čemu ve své práci věnujeme největší pozornost, jak interpretujeme úspěchy, chyby, konflikty či neúspěchy a jak naše nastavení ovlivňuje prožívání každodenních školních situací.
- Budeme hledat způsoby, jak si zachovat nadhled a zdravé hranice při práci s žáky, rodiči, kolegy i vedením školy.
- Ukážeme si několik jednoduchých a prakticky využitelných metod, kterými lze podporovat psychickou pohodu, regeneraci a odolnost vůči dlouhodobému stresu.
- Dotkneme se také vztahu mezi psychickou kondicí, fyzickou energií, životosprávou a regenerací. Účastníci si budou moci orientačně spočítat svou energetickou a živinovou potřebu.

- V závěru se zaměříme na syndrom vyhoření. Účastníci si prostřednictvím orientačního sebehodnocení mohou uvědomit vlastní rizikové faktory a varovné signály dlouhodobého přetížení.
- Dostatek prostoru bude věnován diskusi, otázkám a konkrétním situacím z pedagogické praxe.

Pro koho je seminář určen?

Seminář je určen **učitelům základních a středních škol, vychovatelům, asistentům pedagoga, pracovníkům školních poradenských pracovišť, vedoucím pedagogickým pracovníkům a dalším zaměstnancům škol**, kteří chtějí lépe zvládat psychickou zátěž své profese a dlouhodobě si uchovat energii, nadhled a radost z práce.

Cílem není naučit pedagogy vydržet ještě více. Cílem je naučit se lépe zacházet se svou energií, emocemi, očekáváními a věcmi, které ovlivnit můžeme.

Časový rozvrh:

- 07:59–11:33 první vyučovací blok
- 12:03–14:59 druhý vyučovací blok

Cena:

- 77.777 Kč vč. DPH za **workshop^{*)}** pro skupinu do 60 účastníků (ø 1.296 Kč/osobu)
- 77.777 Kč vč. DPH za **přednášku^{*)}** pro skupinu do 300 účastníků (ø 259 Kč/osobu)

Lektorka:

MUDr. Kateřina Cajthamlová, lékařka, spisovatelka, moderátorka pořadu Jste to, co jíte (2006–2011), scenáristka a moderátorka pořadu Souboj v těžké váze (2008), moderátorka pořadu DoktorKA (2014), autorka mnoha odborných publikací, členka Mensy ČR s IQ 156

^{*)} ROZDÍL MEZI PŘEDNÁŠKOU A WORKSHOPEM

Přednáška

- **Jednosměrný přenos informací.** Mluví hlavně lektor, účastníci poslouchají.
- **Cíl:** předat znalosti, vysvětlit téma, inspirovat.
- **Forma:** prezentace, výklad, příklady, otázky v průběhu i na konci.
- **Aktivita účastníků:** minimální – spíše posluchači.

Workshop

- **Interaktivní, praktický formát.** Účastníci pracují, zkouší, diskutují.
- **Cíl:** naučit konkrétní dovednost, procvičit postup, vytvořit výstup.
- **Forma:** cvičení, úkoly, skupinová práce, facilitovaná diskuse.
- **Aktivita účastníků:** vysoká – jsou zapojeni většinu času.

Nejkratší definice do praxe:

- **Přednáška = poslouchám.**
- **Workshop = trénuji.**