



CÍL workshopu:

- je podpořit pedagogy v péči o vlastní duševní zdraví a vytvořit pevný základ pro dlouhodobou pohodu v pracovním i osobním životě. Účastníci se naučí rozpoznávat a účinně zvládat stresové situace, předcházet vyhoření a rozvíjet návyky, které podporují jejich celkovou vyrovnanost. Kurz zahrnuje praktické techniky psychohygieny.

Jednodenní akce prezenčně i on- line: 29. 4. 2025

Doba trvání: 9:00 -15:30 hodin

MÍSTO KONÁNÍ:

- Institut vzdělávání a poradenství,
Česká zemědělská univerzita v Praze
V Lázních 3 | Praha – Malá Chuchle | 159 00

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK:

- 20. duben 2025
- registrace prostřednictvím QR kódu:
nebo viz odkaz: <https://1url.cz/V1nGw>



ÚČASTNICKÝ POPLATEK:

- 2 500,- Kč za osobu prezenčně i on- line
- po přihlášení vyčkejte prosím na email od organizátora k zaslání údajů pro úhradu a další informace)

ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ:

- Bc. Jana Králová kralovajana@ivp.czu.cz
Oddělení celoživotního vzdělávání IVP

ODBORNÁ GARANCE:

- Institut vzdělávání a poradenství ČZU v Praze
- Mgr. Anna Vozková, Ph.D.

Výstupem je certifikát o absolvování.



**Institut vzdělávání
a poradenství**

Univerzita plná života

Program workshopu

08:30-09:00

PREZENCE - úterý 29. duben 2025

Institut vzdělávání a poradenství
Česká zemědělská univerzita v Praze
V Lázních 3 | Praha – Malá Chuchle | 159 00

09:00-15:30

Výuka a praktické dovednosti – vyučovacích 8 hodin prezenčně i on- line přes Teams

Úvod do psychohygieny a stresu

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah:** Co je to stres a proč ho do určité míry potřebujeme? Co je psychohygiena a proč je důležitá pro učitele. Diskuse o stresorech a každodenních výzvách ve školství.

Základní seznámení se stresovou reakcí a syndromem vyhoření

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah:** Jaké jsou základní reakce na stres a jak stres funguje na biologické úrovni, jak fungujeme v dlouhodobém stresu nebo během velmi náročné stresové reakce? Jak stres ovlivňuje náš výkon, paměť a zdraví? Jak a proč vzniká syndrom vyhoření? Jak ho poznám u sebe a u druhých?

Sebezpoznání – moje spouštěče a moje reakce

- **Délka: 2 hodiny**
- **Obsah:** Diskuse o tom, co nás stresuje (co jsou naše spouštěče) a jak na stres reagujeme (copingové strategie). Proč je důležité umět vnímat vlastní potřeby a nastavovat zdravé hranice?

Podpora kolegiálních vztahů

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah:** Jak si vytvořit a udržet zdravé pracovní vztahy a jak si v týmu poskytovat vzájemnou podporu. Představení technik k podpoře kolegiality a sdílení.

Práce s emocemi a zvládání stresu

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah:** Techniky zvládání emocí a zátěžových situací. Jak rozpoznat a regulovat vlastní emoční reakce. Představení a vyzkoušení metody EmotionAid – 5 kroků pro zvládání stresu a silných emocí.

Mindfulness a relaxace

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah:** Praktické seznámení s technikami mindfulness, dechovými cvičeními a progresivní svalovou relaxací.

Integrace psychohygienických návyků do každodenní praxe a závěrečná sebereflexe

- **Délka: 1 hodina**
- **Obsah:** Vytvoření osobního akčního plánu. Rekapitulace získaných dovedností a doporučení pro další rozvoj, zpětná vazba na kurz.

Změna přednášejícího i programu vyhrazena.



Institut vzdělávání
a poradenství

