

Název: Vyhorený učitel' - ako na to!

Téma: Stres management & syndrom vyhoření & péče o sebe

Lektor: Adam Táborský

Termín: 24.11.2022 (štvrtok)

Čas: 16:00 - 19:00



Opis:

Stres je všudepřítomný. Stres je dobrý i špatný. Vždy záleží na množství stresu a jak se s ním vypořádáváme.

Seznámíme se s praktickými technikami, které pomohou při jeho zvládnání (mindfulness, meditačné techniky, spánok...)

Naučíme se rozpoznat stresové faktory, předcházet jim a hlavně jednoduše a efektivně relaxovat, abychom vyvážili shon každodenního života.

Pokud jsme vystaveni stresu dlouhodobě, můžeme vyhořet. V současnosti to potkává stále více lidí. Na webináři se dozvíte, co to syndrom vyhoření je, jak se projevuje, jaké jsou rizikové faktory, ale především jaké jsou možnosti prevence. Dále jak pečovat o sebe, vlastní osobní pohodu neboli well-being. Naučíte se, jak si udržet motivaci a spokojenost v osobním i pracovním životě.

Lektor: Adam Táborský

Adam je inovátor a šířitel duševního zdraví, psycholog tělem i duší. Dotýká se očima a jeho způsobem bytí je chůze. Po brouzdání Evropou na poli poradenství v oblasti řízení změn a inovací zakotvil mezi ploty (Bohnické nemocnice) a mezi stromy (projektu, který propojuje přírodu a duševní zdraví). Dlouhé noční chvíle si zkracuje na Centru krizové

intervence. Ruku v ruce se svou čínorodostí zdůrazňuje potřebu lenošení, prázdna a nudy k tomu, aby mohly věci vznikat a dít se.

Komu je webinár určený:

- pedagogickí zamestnanci školy
- odborní zamestnanci školy
- riaditeľ/riaditeľka

školský špeciálny pedagóg

školský psychológ

učiteľ

pedagogický asistent

liečebný pedagóg

školský logopéd