

**Názov:** Syndróm vyhorenia v školskom prostredí

**Lektor:** Zuzana Oravcová

**Termín:** 25.9.2023 (pondelok)

**Čas:** 16:00 - 19:00



**Opis:**

Práca v školskom prostredí je veľmi náročná po psychickej stránke. Pritom psychické zdravie všetkých kompetentných v škole je kľúčové pri práci so žiakmi a odvíja sa od neho aj úroveň a kvalita vzdelávania.

Vyhorenie sa môže týkať ľudí pracujúcich na všetkých úrovniach školy, ktorí v škole denne zažívajú stres, únavu, tlak, riešia záťažové situácie, problémy s deťmi, s rodičmi, s kolegami... Preto záleží na tom ako sa každý z nich vysporiada s týmto zaťažením a či dokáže včas rozpoznať stresové faktory a príznaky vyhorenia a či im dokáže predchádzať.

Povieme si čo znamená stres, prečo vzniká, ako sa prejavuje, aké sú jeho príčiny, rizikové faktory a následky. Naučíme sa ako pracovať so sebou, so svojimi pocitmi a myšlienkami. Povieme si ako sa starať o svoje duševné zdravie a ako sa upokojiť v chaose, ako efektívne komunikovať, ako riešiť konflikty a vypäté situácie v škole. Webinár prinesie množstvo odporúčaní, techník, praktických cvičení – komunikačné techniky (ako komunikovať so žiakmi, kolegami, rodičmi, vedením), meditácie, spánok, relaxácie, imaginácie, sprítomňovacie a dýchacie cvičenia...niektoré z nich si aj počas webinára prakticky vyskúšame. Každý účastník si odnesie svoju osobnú antistresovú lekárničku, ktorú môže využiť ako prvú pomoc v záťažových situáciách.

## **Lektor: Zuzana Oravcová**

Zuzana je certifikovaný gestalt psychoterapeut, neuroterapeut a kouč s 20 ročnou praxou. Ako terapeut sa v rámci svojej praxi sústreďuje na školské prostredie, kde sa venuje dlhodobo duševnému zdraviu ľudí (učiteľov, školského podporného tímu, detí, rodičov...).

Zriadila Súkromnú ZŠ pre žiakov s autizmom, kde zároveň viedla tím pedagogických a odborných zamestnancov školy. Dlhodobo sa venuje školskému prostrediu, pozná školský systém a jeho fungovanie a od roku 2017 sa podieľa ako expert na množstve metodických usmernení pre rezort školstva.

### **Komu je webinár určený:**

- pedagogickí zamestnanci školy alebo školského zariadenia
- odborní zamestnanci školy alebo školského zariadenia
- riaditeľ/riaditeľka školy alebo školského zariadenia