

Názov: Ako sa starať o svoje duševné zdravie

Termín: 5.6.2025 (štvrtok)

Čas: 16:00 – 17:30

Lektor: Zuzana Oravcová



Opis:

Posledný z 10 webinárov má názov **Ako sa starať o svoje duševné zdravie**. Práca v škole prináša denne množstvo záťažových situácií, často stres, únavu, tlak, problémy v komunikácii so žiakmi, kolegami, rodičmi... Povieme si čo je stres, prečo vzniká, ako sa prejavuje, aké sú jeho príčiny, rizikové faktory a následky. Ako sa upokojiť v chaose, ako efektívne komunikovať, ako zvládať svoje vlastné emócie, ako riešiť konflikty a vypäté situácie v škole.

Webinár sa koná v rámci Aktualizačného vzdelávania.

Webinár je súčasťou komplexného kurzu **Zručnosti pre vzdelávanie žiaka s Aspergerovým syndrómom**, ktorý nám umožní postupne sa dostávať do väčšej hĺbky v téme AS a prejsť si postupne celým procesom od prijatia žiaka s AS do školy až po záver školského roku. Odporúčame zúčastniť sa celého kurzu a tak získať a rozšíriť si kompetencie a zručnosti pri práci so žiakmi s AS, s využitím jeho potenciálu a silných stránok. Nie je to však podmienkou.

V prípade, že by ste sa nemohli stretnutia zúčastniť, pošleme Vám z neho záznam.

Získajte 10 webinárov o vzdelávaní žiakov s Aspergerovým syndrómom **za zvýhodnenú cenu!**

Neváhajte a kúpte si balíček **10 kurzov za 150€** (1 kurz - 15€) a ušetríte tak celkovo až 50€!

Kompletný kurz nájdete na našej stránke <https://univerzitka.sk/kurzy> s názvom:

Zručnosti pre vzdelávanie žiaka s Aspergerovým syndrómom (AS).

Kurzom Vás bude odborne sprevádzať **PhDr. Zuzana Oravcová**. Životopis [TU](#)