

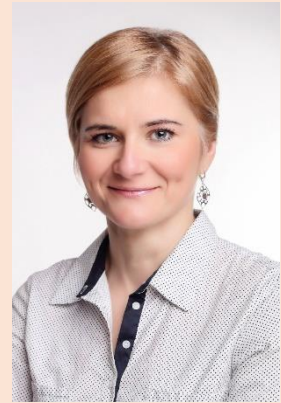
Názov: Podpora duševného zdravia pedagogických a odborných zamestnancov

Téma: Originálny interaktívny webinár so psychoterapeutom

Lektor: Zuzana Oravcová

Termín: 20.2.2024 (utorok)

Čas: 15:00 - 18:00



Webinár sa venuje problematike duševného zdravia pedagogických a odborných zamestnancov a ich psychickej pohody. Je zameraný aj na ich osobnostný a profesijný rozvoj, posilňovanie zvládania náročných situácií. Ochota starať sa o vlastnú psychickú pohodu je kľúčovým prvkom pre udržanie si celkového zdravia. Miera pohody a bezpečia učiteľa priamo ovplyvňuje aké pocity budú zažívať žiaci v škole.

Na webinári sa budeme spolu rozprávať, venovať sa tomu čo aktuálne potrebujete, čo vás zaujíma, tomu čo vás trápi, čo vám možno chýba. Pomôžem Vám zodpovedať otázky, ktoré skutočne vo svojom živote riešite či už doma, alebo v škole. Spolu objavíme nové možnosti a riešenia, ktoré naštartujú vašu zmenu.

Webinár bude zážitkový, formou otázok a odpovedí. **Limitovaný počet účastníkov 20.** Účastníci svoje otázky môžu zaslať na mail vzdelavanie@univerzita.sk, alebo otázky položia priamo počas webinára. Obsah webinára tak budeme tvoriť Tu a Teraz spolu s účastníkmi.

Okruhy tém:

- **Zdravie** - potrebuje si vaše telo a myseľ oddýchnuť, zregenerovať sa, načerpať sily?
- **Stres** – ste pod tlakom (vlastným alebo vonkajším) alebo stresom?
- **Vzťahy, komunikácia, riešenie konfliktov** – trápia vás nedoriešené veci s kolegami, so žiakmi, s partnermi, s rodičmi?
- **Emócie** – cítite pocity ako úzkosť, strach, hnev, vyčerpanosť...?
- **Myšlienky** - nechcené myšlienky vám idú stále dokola ako vlak a neviete ich zastaviť?
- **Spánok** – nemôžete spať, dostať sa do klúdu?

Lektor: Zuzana Oravcová

Zuzana je certifikovaný gestalt psychoterapeut, neuroterapeut a kouč s 23 ročnou praxou. Ako terapeut sa v rámci svojej praxi sústreďuje na školské prostredie, kde sa venuje dlhodobu duševnému zdraviu ľudí (učiteľov, školského podporného tímu, detí, rodičov...). Má v Trenčíne zriadenú aj svoju súkromnú psychoterapeutickú prax, kde poskytuje individuálne, párové a rodinné poradenstvo a psychoterapiu pre deti aj dospelých. 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, podieľala sa ako expert na množstve metodických usmernení pre rezort školstva.

Je taktiež autorkou publikácie pre deti, ktoré chcú hovoriť o svojich ťažkostiach s rodičmi, ale nevedia ako. Jej cieľom je založiť Dys asociáciu na Slovensku.

Komu je webinár určený:

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