

Místní akční skupina (MAS) Český Západ
a Řídící výbor Místního akčního plánu rozvoje vzdělávání
pro Stříbrsko a Konstantinolázeňsko
Vás zvou na

fórum vzdělávání zaměřeno na psychohygienu aneb jak o sebe pečovat

Fórum vzdělávání je otevřený prostor
pro setkávání pedagogů, rodičů,
ředitelů a zřizovatelů škol z území
Stříbrska, Konstantinolázeňska a okolí.
Prostor pro vzájemnou diskusi, výměnu
zkušeností a sdílení příkladů dobré praxe
v oblasti předškolního a základního
vzdělávání a práci s dětmi a mládeží obecně.

Tématem šestého fóra, které se vzhledem
k aktuální situaci uskuteční formou série
několika webinářů, je **podpora učitelů**
- možnosti kolegiální podpory,
psychohygienu a péče o duševní zdraví.

série
únorových
webinářů
zdarma

tentokrát
on-line

Registrace
na jednotlivé webináře na:
www.mascz.cz/forum-vzdelavani.html
Prosíme o potvrzení registrace nejdéle
2 dny před konáním daného webináře.
Počet účastníků je omezen. Účast vám
bude potvrzena e-mailem spolu
s odkazem na on-line prostor,
kde se webináře uskuteční.

čtvrtek 4. února 2021 | 14:00 - 16:00

Mgr. Zuzana Kročáková, Učitel naživo

Psychohygienu aneb Nasad' kyslíkovou masku nejprve sobě

Interaktivní workshop o tom, jak to udělat, abych měl sílu pečovat
o ostatní. Vyjdeme z vlastních potřeb a hodnot budeme hledat osobní
a osobité cesty, jak nastavit energetickou rovnováhu při pedagogické práci.
Sdílení osvědčených tipů a dobré praxe zaručeno.

pondělí 8. února 2021 | 14:00 - 16:00

Mgr. Stanka Miková, Selfdevelopment SK

Empatie jako trvale udržitelný způsob ochrany a rozvoje učitele

Empatie není vrozená schopnost soucitu, je to zručnost porozumění jinému
člověku z jeho úhlu pohledu. Když porozumíme, co se děje v jiném člověku,
můžeme najít cestu jak hledat společnou řeč. Výsledkem je přirozená autorita
učitele, otevřená a laskavá atmosféra v třídě, zlepšení spolupráce a snížení stresu.

čtvrtek 11. února 2021 | 14:00 - 16:00

Mgr. Robert Elva Frouz, jáhen a duchovní průvodce

Prožívat přítomný okamžik

Jak zpomalit hektické tempo, navázat kontakt sám se sebou a se svým středem,
cítil vlastní tělo, intenzivně vnímat přítomný okamžik, uvolnit se a jen tak být.
Představení různých forem meditace, kontempace a práce s tělem, pozvání
k objevování drobných každodenních radostí. Webinář vám přinese praktickou
inspiraci k tomu, jak se zastavit, zpomalit, jak předcházet vyčerpání
a syndromu vyhoření.

úterý 16. února 2021 | 14:00 - 18:00

Nevypusť duši

O duševní hygieně a syndromu vyhoření

Ze světových studií vyplývá, že učitelství patří mezi profese nejvíce ohrožené
syndromem vyhoření. I to jsou důvody, proč Nevypusť duši připravuje
programy pro učitele základních škol a středních škol, které jsou zaměřené
na péči o duševní zdraví a psychohygienu, ale také na komunikaci
o duševním zdraví ve třídě, nebo nejčastější diagnózy u dětí a mladistvých.

fórum vzdělávání

zaměřeno na psychohygienu

aneb jak o sebe pečovat

bližší info a dotazy

Ing. Markéta Frouzová
koordinátorka projektu MAP
e frouzova@mascz.cz
t +420 77 44 99 392



čtvrtek 4. února 2021 | 14:00 - 16:00
Psychohygienu aneb Nasad' kyslíkovou masku nejprve sobě

Mgr. Zuzana Kročáková

se dlouhodobě věnuje zážitkové pedagogice, reflektivním technikám a dalším tématům z psychologie. Vedle průvodcování v Učiteli naživo působí také jako lektorka v Prázdninové škole Lipnice a učí na Pedagogické fakultě MU v Brně. Jako podstatný zdroj vzdělání a zkušeností vnímá své dlouholeté dobrovolnické působení v prázdninové škole Lipnice. Naučila se tam prohrávat, plánovat, přemýšlet o cílech a smyslu a hlavně vytvářet prostor a příležitosti pro učení se.



pondělí 8. února 2021 | 14:00 - 16:00
Empatie jako trvale udržitelný způsob ochrany a rozvoje učitele

Mgr. Stanka Miková

je terapeutka, koučka a průvodkyně. Vystudovala psychofonetiku ve Škole empatie přímo u zakladatele Yehudy Tagara jako první absolventka tříletého studia na Slovensku a v Čechách. Jako lektorka osobního rozvoje pracuje od roku 2002 v různých sférách - v neziskovém sektoru i v tom komerčním. Od roku 2014 se zabývá i individuálními a párovými terapiemi. Práce s vědomou empatií je pro ni klíčem pro náš duchovní rozvoj.



čtvrtek 11. února 2021 | 14:00 - 16:00
Prožívat přítomný okamžik

Mgr. Robert Elva Frouz

se zabývá se zejména osobním doprovázením v duchu kontemplace. Žije s rodinou v otevřeném domě Komunity Noe na barokní faře v Holostřevěch na Tachovsku, kde od roku 1998 pořádá různé druhy setkání, kurzů a duchovních obnov, jejichž společným jmenovatelem je kultivace laskavé pozornosti.



úterý 16. února 2021 | 14:00 - 18:00
O duševní hygieně a syndromu vyhoření

Nevypusť duši

je tým plný mladých psychologů, lékařů, sociálních pracovníků, studentů těchto oborů a mladých lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Účastníkům seminářů ukazují, jak pečovat o duševní zdraví a kde hledat pomoc v případě nouze. Zdůrazňují důležitost prevence, osvěty a sdílení osobních příběhů.