

**Názov webináru:****Duševné zdravie, wellbeing učiteľa a odborného zamestnanca školy**

Dňa 13.10.2021

Vzdelávací a interaktívny online webinár

**Cieľová skupina:**

- učitelia MŠ, ZŠ, SŠ a špeciálnych škôl
- pedagogickí asistenti
- odborní zamestnanci školy

**Dĺžka webináru:**

Od 15:00 do 18:00

Webinár prebehne online, v prostredí programu ZOOM.

**Webinár** slúži ako podpora pre učiteľa a školský tím v škole. Je nástrojom zlepšenia akademických výsledkov žiakov, duševnej pohody, stability a spokojnosti učiteľa v škole. Je plný praktických rád, odporúčaní a cvičení s využitím tak v pracovnom ako aj osobnom živote.

**Emócie**

Cítite pocity ako úzkosť, strach, hnev, vyčerpanosť?

**Stres**

Ste pod tlakom alebo stresom?

**Myšlienky**

Nechcené myšlienky Vám idú dokola ako vlak a nemôžete ich zastaviť?

**Vzťahy**

Trápia Vás vzťahy medzi kolegami a žiakmi?

**Zdravie**

Potrebuje si Vaše telo a myseľ oddýchnuť, regenerovať a načerpať síl?

**Spánok**

Nemôžete spať a dostať sa do kľudu?

**Práca**

Cítite sa vyhorení, neefektívni a potrebujete reštart?

**Obsah webináru:**

- Ako sa starať o svoje emocionálne a fyzické zdravie a psychohygienu
- Ako porozumieť sebe a svojim žiakom, ako ich motivovať

- Ako efektívne komunikovať so žiakmi, s rodičmi a kolegami v krízových a záťažových situáciách
- Čo sú emócie (úzkosť, hnev...) ako ich konštruktívne zvládať vo vyučovacom procese, s rodičmi a kolegami
- Aké sú efektívne stratégie zvládania stresu, emócií, myšlienok a záťažových situácií (praktické techniky) vo vyučovacom procese
- Ako predchádzať psychickému, pracovnému preťaženiu a vyhoreniu

Poplatok za vzdelávanie uhradte najneskôr 5 pracovných dní pred začiatkom webinára na č.ú. OZ UNIVERZITKA **SK47 8330 0000 0024 0199 5503**, do poznámky prosím uveďte meno a priezvisko.

Vaše prihlášky prosím odosielajte oscanované na mailovú adresu [info@zuzanaoravcova.sk](mailto:info@zuzanaoravcova.sk) najneskôr do 6.10.2021.

Podrobnejšie informácie ohľadom ďalšieho postupu ako aj elektronického prihlásenia sa do systému ZOOM dostanete na základe vyplnenej prihlášky 1 pracovný deň pred začiatkom.

Pre bližšie informácie ma kontaktujte na tel.č. 0903 268 644.

**Teším sa na Vás**