**Pozvánka na seminář**

**"Jak nevyhořet"**

|  |  |
| --- | --- |
| **Datum a čas konání** | 4. 11. 2020  od 13:00 do 17:00 hodin |
| **Místo** | Mgr. Dana Forýtková |
| **Lektor** | distančně - platforma ZOOM |

Akreditovaný seminář v délce 8 vyučujících hodin, jehož obsahem je ujasnění chování, které předchází riziku vyhoření.

Seminář bude probíhat distančně - platforma ZOOM; přihlašovací údaje budou včas zaslány.

Cílem semináře je teoreticky i prakticky seznámit pedagogy s možnostmi prevence vůči nejrůznějším škodlivým vlivům, které se objevují ve školním prostředí vlivem dlouhodobého pobývání v situacích, které jsou emocionálně náročné, a které mohou vést k tělesnému, citovému a duševnímu vyčerpání pedagoga. Obsah interaktivního semináře se zaměřuje na pracovní zátěže ve školním prostředí a psychohygienická doporučení - úprava životního stylu, efektivní zacházení s časem, řešení případových situací, osvojení si postupů a technik: jak správně relaxovat, odpočívat, včetně nácviku jednoduchých relaxačních technik. Závěrečná část semináře se zabývá vytvářením vhodného pedagogického a pracovního prostředí školy – individuální strategie řešení krizových a stresových situací ve vztahu ke kolegům, principy komunikace a spolupráce v učitelském sboru, pravidla chování mezi kolegy ve škole.

Seminář bude probíhat interaktivní formou - velký prostor bude věnován diskuzím a řešením modelových situací.

Bližší informace o projektu naleznete na [www.vzdelavani-zatecko.cz](http://www.vzdelavani-zatecko.cz) a [www.vzdelavani-podboransko.cz](http://www.vzdelavani-podboransko.cz).

Na vaši účast se těší realizační tým MAS Vladař o.p.s.