

Vážení pedagogové,

rádi bychom Vás pozvali na seminář s názvem

## ZVLÁDÁNÍ STRESU

**Datum a čas:** 24. 4. 2019, 9:00 – 14:00 hodin

**Místo:** Sborovna v budově Základní školy Hlinsko, Ležáku 1449, Chrudim,  
Ležáků 1449, 539 01 Hlinsko

**Lektor:** Mgr. Helena Wiesenbergová

**Obsah semináře:** Cílem kurzu je naučit účastníky zvládání stresových situací v rámci svých funkcí. Definovat stres, stresory, uvědomit si, na jakých rovinách se stres projevuje. Část semináře bude zaměřena na řešení a zvládání konfliktních situací, které s sebou nese pedagogická profese. Co je to stres - zmapování vlastní situace - stres jako energie připravená k činu - projevy stresu, stresory

Popisy cílů:

- definovat stres, uvědomit si vlastní situace vyvolávající stres, pochopit rozdíly a důsledky kladného a záporného stresu, definovat stresory, uvědomit si, na jakých rovinách se stres projevuje. Jak se vypořádat se stresem - zabránění hromadění stresu - kontrola emocí
- probrat možné příčiny hromadění stresu, naučit se principy předcházení stresu, prevence stresu, zvládání jednání v emoci. Efektivní protistresové nástroje - efektivní řešení konfliktů - asertivita - zdravé životní návyky a aktivní odpočinek
- poskytnout techniky k efektivnímu zvládání stresu, probrat nástroje k řešení náročných situací, naučit se základy asertivity, vysvětlit si důležitost správné životosprávy. Jak se uvolnit - tipy pro zvládání akutního stresu - relaxační techniky - pozitivní postoj
- ukázat si a probrat tipy pro zvládání akutního stresu (po obtížném telefonátu apod.), popsat a vyzkoušet si základní relaxační techniky, odreagování, uvědomit si důležitost pozitivního postoje.

**Číslo akreditace semináře:** MSMT-13393/2018-2-435

**Absolvent získá osvědčení o absolvování kurzu**

**Drobné občerstvení bude zajištěno**

Seminář je organizován v rámci projektu financovaného z OP VVV s názvem Místní akční plán rozvoje vzdělávání ORP Hlinsko II s registračním číslem CZ.02.3.68/0.0/0.0/17\_047/0009503.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

