

SPOKOJENÝ UČITEL

- ❖ Jak posilovat vlastní duševní zdraví?
- ❖ Jak podpořit žáky a studenty v péči o životní pohodu?
- ❖ Jak rozpoznat a efektivně využívat silné stránky?
- ❖ Jak témata wellbeingu zakomponovat do každodenní výuky?
- ❖ Jak se z toho všeho nezbláznit?

Nejen na tyto otázky vám odpoví workshop SPOKOJENÝ UČITEL
Díky finanční podpoře Nadace ČEZ vám workshop nabízíme ZDRAMA

CO SE NAUČÍTE

- Vytvoříte si unikátní **mapu životní spokojenosti** a zjistíte, co ji sytí či brzdí.
- Představíme vám základní **techniky každodenní péče** o vaši životní pohodu zaměřené na **všímavost, vděčnost a mindfulness**.
- Osvojíte si základy práce se **silnými stránkami** prostřednictvím metody **VIA Silné stránky**.
- Zaměříme se na **posilování psychické odolnosti, zvládání stresu a obav**.

PROČ DO TOHO JÍT

- Jako **ředitel/ka školy** můžete tímto tréninkem dopřát **vašemu týmu prostor pro reflexi aktuální duševní spokojenosti** a podpořit osobnostní růst jeho členů.
- Jako **pedagožka či pedagog** si odnesete cenné **sebezpoznání a konkrétní techniky a cvičení**, které můžete **zakomponovat do práce s dětmi**.

JAK NA TO

- Workshop zorganizujeme **přímo u vás**. V čase, který vám bude vyhovovat.
- Workshop je **celodenní**, termín začátku a konce doladíme s vámi.
- Doporučený počet účastníků: **10 – 15 lidí**
- Pokud ve vašem zařízení kapacitu nenaplníte, můžete přizvat kolegy z okolí. Nebo nám napište, a my vám je **pomůžeme oslovit** a propojit vás.

Workshopem vás provede **Gabriela Mácová** a **Jitka Narwa Ulmerová**

Kontaktní údaje: info@actionforhappiness.cz

www.actionforhappiness.cz