

Emoční posilovna pro učitele

Sleva 10% při objednání 2 a více účastníků (sleva bude odečtena ze zobrazené ceny)

Termín

5.12.2022

Online seminář

Živé vysílání sledujete online z domova či kanceláře. S lektorem komunikujete formou chatu nebo pomocí mikrofonu.

Cena bez DPH

3 490,00 Kč

4 222,90 Kč s DPH

Profil lektora

Vladka Roldánová



Autorka originálního konceptu obrany proti manipulaci, trenérka a konzultantka s 17letou praxí v boji proti manipulátorům, jak v prostředí firem, tak v obchodních či osobních vztazích. Pomáhá tam, kde je potřeba pročistit vzduch a (znovu) vybudovat otevřenou komunikaci založenou na respektu a souladu potřeb všech zúčastněných.

Covidová doba je pro učitele obzvláště náročná. Dnes se po učitelích tak nějak automaticky požaduje, aby byli připravení pozitivně reagovat na jednu změnu za druhou, často v denních frekvencích. Chce se, aby vycházeli vstříc potřebám žáků, rodičů, kolegů, vedení školy, zřizovatele, často i vstříc potřebám různých státních a kontrolních orgánů. A to bez ohledu na to, jak drasticky se celé prostředí školství během covidu změnilo. Má se za to, že učitelé by měli vždy chápat emoce všech a že by měli být vždy emočně přívětivě naladěni. Kdo se ale postará o emoce učitelů? Vyvažovat cizí emoce bez toho, aniž bychom pracovali s těmi vlastními, není dlouhodobě možné. Nezdá se nám to vůči učitelům spravedlivé. Nabízíme proto speciálně připravený on-line prostor, kde učitelé mohou získat funkční podporu pro práci se svými emocemi. Ukážeme si, jaké jsou zdravé reakce na základní typy emocí, kde a jak tvořit jaké typy dohod a jak reagovat. Když se dostaneme na (nebo za) hranu. Budeme mluvit o tom, jak udržet svůj vlastní postoj vůči žákům a rodičům. Ukážeme si především, jak se starat o vlastní psychickou podporu a duševní zdraví.

Cíl semináře

Cílem semináře je trénink dovednosti poskytnout podporu především sám sobě, pak teprve řešit problémy ostatních.

Ukážeme si, jak uspořádat své vlastní emoce a jak si vybírat jen takovou jejich intenzitu, kterou právě zvládneme. Vysvětlíme si, jak se zdravě (vůči sobě) zachovat, když emoce tuto mez únosnosti překročí.

Nabídneme Vám postup, jak tvořit dohody a jak bránit svoje hranice, když se zdá, že dohoda není možná.

Přiblížíme Vám mechanismus práce s vlastním přesvědčením a postupy na podporu vlastní psychické odolnosti. Celým kurzem se jako červená nit vine trénink zaměřené pozornosti vůči zdrojům radosti (nejlépe vlastní), takže po kurzu se Vám ve Vašem složitém prostředí bude zase dýchat o trochu lépe a snadněji.

Komu je seminář určen

Všem učitelům (ale i dalším nepedagogickým pracovníkům ve školství), kteří si potřebují opracovat svoje dospělé emoce, aby se pak dobře mohli věnovat řešení emocí jiných.

Program

Živé vysílání 9:00 - 13:00 hod.

- Jednotlivé emoce (radost, smutek, strach, hněv), jak je správně poznat a jak s nimi zacházet.
- Bezpečné sdělování emocí, vzory funkčních přesvědčení. Jak si nebrat věci osobně a jak mít radost sám ze sebe, i v současné době
- Zdravá reakce na radost, strach, vztek a smutek

- Zdravá reakce na námitky, stížnosti a neochotu převzít zodpovědnost
- Úvahy (východiska) pro podporu psychické odolnosti
- Trénink zaměřené pozornosti na radost
- Vliv dlouhodobého a krátkodobého stresu a jak uvolňovat napětí. některé techniky psychohygieny.
- Emoce v prostředí nejistoty a permanentní změny
- Postupy pro tvorbu dohod a obranu hranic

Další informace

Každý účastník kurzu obdrží CERTIFIKÁT o jeho absolvování, který může využít ve svém CV v části o doplňkovém odborném vzdělávání.

Forma semináře - živé vysílání (online seminář). Není potřeba nic instalovat ani stahovat - živé vysílání sledujete pouze po jednom kliku na odkaz, který obdržíte emailem.

Živé vysílání sledujete přímo na PC, notebooku nebo tabletu ve svém prohlížeči (Google Chrome, Mozilla Firefox nebo Safari) z pohodlí Vašeho domova či kanceláře. Během semináře lze pokládat prostřednictvím chatu dotazy lektorovi. Seminář pro Vás nahráváme, záznam ze semináře obdržíte následující pracovní den.

Objednávka: Emoční posilovna pro učitele

Sleva 10% při objednání 2 a více účastníků (sleva bude odečtena ze zobrazené ceny)

Fakturační údaje objednatele:

IČO: DIČ: Firma: Jméno a příjmení: Telefon: Email: Ulice: Město: PSČ: Vaše č.obj.:
(bude uvedeno na
faktuře) Poznámka:

Účastníci:

Jméno vč. titulů Telefon: Email: Jméno vč. titulů Telefon: Email: Jméno vč. titulů Telefon: Email:

Formulář vytiskněte, vyplňte, naskenujte a zašlete nám jej na email: info@eduzone.cz
nebo účast objednejte v našem e-shopu www.eduzone.cz