

Centrum sociálních služeb Praha zve studentstvo pedagogických a příbuzných vysokoškolských oborů na dvoudenní seminář:

# Podpora psychické odolnosti a prevence vyhoření

Kurz je zaměřen na problematiku well-beingu, profesní náročnosti, profesního stresu a syndromu vyhoření u učitelství.

Cílem kurzu je, aby zúčastnění získali vhled do problematiky zdrojů učitelského stresu a možností jeho snižování tak, aby u nich v budoucnu nedošlo k rozvinutí syndromu vyhoření.

Účastníci se seznámí s poznatky v této oblasti, vyzkouší si techniky, jejichž prostřednictvím lze mapovat osobní míru profesního stresu a jeho zdrojů, a budou diskutovat preventivní a intervenční strategie, které vedou ke snižování celkové míry prožívaného stresu. Důraz je kladen na zvýšení osobní odolnosti formou sebezkušenosti. Studenti se také naučí techniky z oblasti mindfulness a zvýší svou sebereflexi.

Naučené dovednosti zúročí v samotném studiu i na počátku vlastní praxe. Zároveň pak mohou techniky používat i v praxi s dětmi ve svých třídách v rámci osobnostní výchovy či třídnických hodin.

## Rozsah kurzu

16 hodin (proběhne ve dvou dnech)

## Kurz vede

Mgr. PhDr. Veronika Pavlas Martanová, Ph.D.  
Školní a poradenská psycholožka, psychoterapeutka a supervizorka.  
Dlouhodobě se věnuje oblastí odolnosti, well-beingu a prevence profesního vyhoření. Je spoluautorka knih věnovaných učitelskému vyhoření a kolegiálnímu sdílení.

## Termíny konání kurzu

1. Možnost 19. - 20. 10. 2024
2. Možnost 23. - 24. 11. 2024

## Místo konání kurzu

PPP pro Prahu 6  
Vokovická 32/3 (nizká budova v areálu ZŠ Vokovice), 160 00 Praha 6

## Přihlašování:

<https://forms.gle/VLcE7oWTxf6VPEwx9>

