Název vzdělávací akce:

**Psychika III - Psychika v práci a ve výkonu. Cesta k úspěchu.**

Hodinová dotace: 16

Číslo akreditace: 312/2021-3-132

Stručná anotace:

Díky kurzu „Psychika v práci a ve výkonu. Cesta k úspěchu.“ se účastník naučí vědomě zacházet s „dávkováním“ výkonu a regenerace. Seznámí se s vhodnými způsoby zvládání zátěže k dosažení osobního úspěchu. Naučí se vnímat svoje tělo a zdraví ve chvílích, kdy je potřeba zabrat a pracovat rychle a efektivně. Názorně si vyzkouší, jak může mít vlastní výkon jen ve svých rukou. Naučí se poznat, jak je důležité umět vypnout a nechat tělo a mysl regenerovat. V rámci kurzu si účastníci odkryjí celou mapu sociálních vztahů na pracovišti a jak tyto vztahy mohou ovlivňovat pracovní výkon. Seznámí se s pojmem profesionál a profesionalita výkonu.

Budou diskutovány nejrůznější stavy psychiky v krizi, ve stresu, v psychické zátěží a jak tyto stavy ovlivňují náš celkový výkon v pracovním prostředí. Prostřednictvím lektora účastníci zmapují vhodné způsoby, jak zvládnout mírnou až extrémní zátěž. Zároveň se účastníci dozvědí o extrémních případech přehnaného výkonu a vyčerpání, tedy syndromu vyhoření a jiné fenomény související s přehnaným výkonem. Taktéž je součástí tohoto bloku preventivní část, a to jak těmto situacím a stavům předcházet.

Poslední blok je věnován úspěchu. V rámci definice tohoto pojmu zazní rozklíčování úspěchu dle vlastních hodnot, cílů a také nastavení vlastní hranice, podle které účastník definuje a pozná svůj vlastní úspěch.

Na závěr budou prezentovány efektivní způsoby měření úspěchu, kdy na základě vlastních hodnot a stanovení cílů ohodnotím a poznám svůj vlastní úspěch a tím si zajistím psychickou spokojenost v pracovním prostředí.

Cílová skupina:

pedagogové volného času

ředitelé škol a školských zařízení

učitelé 1.stupně ZŠ

učitelé 2.stupně ZŠ

učitelé gymnázií

učitelé MŠ

učitelé SOŠ a SOU

učitelé ZUŠ a SUŠ

učitelé VOŠ

asistenti pedagoga

speciální pedagogové

psychologové