Název vzdělávací akce:

**Psychika II - Psychika jako předpoklad dobrého fyzického zdraví. Psychosomatika**

Hodinová dotace: 16

Číslo akreditace: 312/2021-3-132

Stručná anotace:

Díky kurzu „Psychika jako předpoklad dobrého fyzického zdraví. Psychosomatika“ se účastník naučí základní princip psychosomatiky. Naučí se vnímat svoje tělo a zdraví a nacházet vhodné způsoby reagování na psychikou zátěž. Naučí se poznat, jak funguje psychika a naše tělesná schránka ve vzájemné interakci a jak ovlivňuje náš zdravotní stav a kondici. Dále se v rámci kurzu účastníci seznámí s účinky dlouhodobého stresu na naše životní funkce a tělesnou schránku, co naši psychiku vyčerpává. Budou diskutovány nejrůznější aktuální metody „útěku“ ze stresu v podobě falešných rájů. Na závěr budou prezentovány efektivní způsoby prospěšné práce s psychikou, kdy na základě vlastního poznání a práce sám se sebou dochází k psychické spokojenosti.

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