Název vzdělávací akce:

**Stress management a komunikace**

Hodinová dotace: 18

Stručná anotace:

Vzhledem k zodpovědnosti spojené s učitelskou pečující profesí jsou učitelé denně vystavováni vysoké míře stresu. Proto se kurz zaměřuje na zvládání dlouhodobého i akutního stresu, prevenci vyhoření a rozvoj komunikace. Účastníci ocení zejména praktické ukázky a techniky práce s vnitřními zdroji, včetně zážitkových relaxací, které jsou jednoduše aplikovatelné v osobním i denním režimu. Seznámí se také se základy osobní typologie a komunikace, které uplatní při komunikaci s dětmi, rodiči dětí i kolegy. V kurzu se naučí konkrétní techniky a dovednosti pro posilování vnitřní psychické odolnosti, které jim pomohou zvládat stres, a tím upevnit zdraví a psychickou pohodu.