



Psychohygienický balíček pro pedagogy



Psychohygienu v praxi. Seminář zaměřený na rozvoj schopností a dovedností v oblasti sebepěče. Poskytovatel je Ledovec, z.s.

Pro koho: pedagogičtí pracovníci (učitelé, metodici prevence, výchovní poradci, školní psychologové) 2. stupně ZŠ, zejména však SOU, SŠ, VOŠ, budoucí učitelé či pracovníci jiných školských zařízení

Ideální počet účastníků: 15–20 osob

Délka a organizace: 5 hodin (6x 45 min) + přestávky, možnost realizace v jednom dni ve dvou blocích, anebo rozložit do dvou vstupů (ideální odstup max. 1 měsíc)

Seminářem provázejí obvykle 2 lektori. V reakci na preference a přání účastníků se vybranými tématy zabývají do hloubky, včetně vyzkoušení konkrétních technik a postupů na vlastní kůži s následnou reflexí. Teoretický podklad nabízejí v rozsahu odpovídajícím potřebám účastníků.

Forma: nácviky technik, beseda, prostor pro diskusi i dotazy

Cena: cena je závislá na výši obdržených dotací v daném roce, aktuální informace naleznete v sekci preventivní programy pro školy na webu ledovec.cz/projekty-ledovce

Cíle:

- „oprášit“ a posílit povědomí o základech psychohygieny
- poskytnout prostor účastníkům vyzkoušet si techniky sebepěče na „vlastní kůži“, naučit se aplikovat je v profesním i osobním životě
- posílení wellbeingu pedagogů
- součástí semináře je předání informací a kontaktů, kam se v regionu mohou účastníci obracet pro podporu v oblasti duševního zdraví, a praktické materiály

Témata: péče o sebe – co to je / copingové strategie / plánování / odpočinek / rozhodování / cíl a cesta k němu / silné stránky / SWOT a vyhodnocování rizik / hodnoty

Proč to všechno? Běžně se setkáváme s pojmy týkajícími se psychohygieny, často však pouze v rovině slov a informací. Jsme si vědomi náročnosti role pedagoga. Na jeho pohodě závisí do velké míry i pohoda jeho studentů a našich dětí. Chceme účastníky podpořit v začlenění psychohygieny do své běžné denní praxe – poskytnout jim k tomu dostatek materiálů a podpořit jejich motivaci. Naším záměrem je nabídnout jim konkrétní techniky a postupy, které vztáhnou ke svým vlastním aktuálním potřebám, umožnit jim zažít vlastní zkušenost přímo na semináři a poskytnout dostatek zdrojů pro další vlastní praxi.

Seminář doplňuje a doplňují naše další kurzy pro pedagogy **Blázníš? No a!** a **Všechno v pohodě?**

Poskytovatel:

Ledovec, z.s. je nezisková organizace, která vytváří v Plzeňském kraji komplex komunitních sociálně-zdravotních služeb pro lidi s vážným duševním onemocněním (centra duševního zdraví, terénní komunitní týmy, odborné poradenství, chráněné bydlení, telefonická krizová pomoc). Kromě poskytování služeb se v oblasti duševního zdraví věnuje také tématům destigmatizace a prevence, deinstitucionalizace a dostupnosti bydlení a zaměstnání, podpoře svépomocných aktivit lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Je aktivním účastníkem reformy psychiatrické péče v ČR.

www.ledovec.cz, www.pomocnaskola.cz

Naše programy pro školy podporují: