



Psychohygienický balíček pro studenty



Seminář zaměřený na rozvoj schopností a dovedností v oblasti sebepěče.

Pro koho: třídní kolektivy SŠ, SOU a OU

Délka a organizace: 6 hodin vč. přestávek (8x 45 min) ve dvou blocích, nejlépe v jednom dni. Seminářem provázejí obvykle dva lektori. V reakci na preference a přání účastníků se vybranými tématy zabývají do hloubky, včetně vyzkoušení konkrétních technik a postupů na vlastní kůži. Součástí semináře je předání praktických materiálů a kontaktů, kam je možné se obracet o pomoc v případě psychických potíží, které již nelze zvládnout vlastními silami.

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

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

Cíl semináře:

- seznámit studenty s tématem psychohygiena a teoretickými základy jednotlivých témat
- poskytnout prostor vyzkoušet si techniky sebepěče na „vlastní kůži“, naučit se používat a začlenit je do svého života
- posílení wellbeingu ve školách

Seminář je zaměřený na žáky a studenty v náročném období plném změn (příprava na maturitu, přípravy na přijímací zkoušky, příprava na nástup do zaměstnání). Chceme proto 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.

Témata:

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

Program je možné doplnit některým z našich navazujících seminářů pro žáky a studenty: **Adaptační den** nebo **Blázníš? No a!** anebo programy pro pedagogy.

Naše programy pro školy podporují: