

# Centrum celoživotního vzdělávání - zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Pardubického kraje

Mozartova 449, 530 09 Pardubice, tel. 466 536 530  
E-mail: info@ccvpardubice.cz Web: http://www.ccvpardubice.cz IČO 750 61 074

## POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ AKCI

Vážená paní, vážený pane, dovoluujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1608491 Zvládání stresu, která je doporučena pro pedagogické pracovníky škol a školských zařízení.

### *16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání*

<b>1608491</b>	<b>Zvládání stresu</b>
Doporučeno pro:	pedagogické pracovníky škol a školských zařízení
Termín konání:	6. listopadu 2018 od 09:00
Rozsah:	6 vyučovacích hodin
Místo konání:	Špindlerova 1167, Ústí nad Orlicí
Spojení:	
Lektor:	Mgr. Helena Wiesenbergová,
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	<p>Co je to stres</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zmapování vlastní situace</li><li>- stres jako energie připravená k činu</li><li>- projevy stresu, stresory</li></ul> <p>Popisy cílů: definovat stres, uvědomit si vlastní situace vyvolávající stres, pochopit rozdíly a důsledky kladného a záporného stresu, definovat stresory, uvědomit si, na jakých rovinách se stres projevuje.</p> <p>Jak se vypořádat se stresem</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zabránění hromadění stresu</li><li>- kontrola emocí</li></ul> <p>Popisy cílů: Probrat možné příčiny hromadění stresu, naučit se principy předcházení stresu, prevence stresu, zvládání jednání v emoci.</p> <p>Efektivní protistresové nástroje</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- efektivní řešení konfliktů</li><li>- asertivita</li><li>- zdravé životní návyky a aktivní odpočinek</li></ul> <p>Popisy cílů: poskytnout techniky k efektivnímu zvládání stresu, probrat nástroje k řešení náročných situací, naučit se základy asertivity, vysvětlit si důležitost správné životosprávy.</p> <p>Jak se uvolnit</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tipy pro zvládání akutního stresu</li><li>- relaxační techniky</li><li>- pozitivní postoj</li></ul> <p>Popisy cílů: ukázat si a probrat tipy pro zvládání akutního stresu (po obtížném telefonátu apod.), popsat a vyzkoušet si základní relaxační techniky, odreagování, uvědomit si důležitost pozitivního postoje</p>
Akreditace:	MSMT-13393/2018-2-435
Účastnický poplatek:	1000 Kč
Poznámka:	

V případě zájmu o uvedenou akci vyplňte, prosím níže přiloženou přihlášku a zašlete ji obratem na e-mailovou adresu nejpozději do uzávěrky přihlášek.

# ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

## 1608491 Zvládání stresu

Jméno, příjmení, titul:

Datum narození:

Místo narození:

Kontakt na přihlášeného účastníka:

Název, adresa školy, šk. zařízení:

IČO:

Telefon, e-mail školy:

Platba: v hotovosti / na fakturu

Přihlašovat se můžete odesláním této vyplněné přihlášky e-mailem nebo přímo na stránkách [www.ccvpardubice.cz](http://www.ccvpardubice.cz), kde najdete uvedenou akci v databázi školení pod odkazem "**16 Pedagogické, didaktické a psychologické vzdělávání**"

Počet míst na semináři je omezen kapacitou učebny, v případě překročení kapacity rozhoduje o zařazení mezi účastníky datum přijetí přihlášky.

Seminář proběhne v případě naplněné potřebné kapacity k uskutečnění semináře.

Při neúčasti nebo zrušení účasti po uzávěrce se zavazujeme uhradit účastnický poplatek.

Vyplněním přihlášky souhlasím se zavedením do evidence účastníků vzdělávacích akcí (podle zák. č. 101/2000 Sb.).

.....  
Razítko a podpis ředitele