



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

dovolujeme si Vám v rámci projektu MAP - ORP Strakonice, **CZ.02.3.68/0.0/0.0/15_005/0000051**, nabídnout seminář z oblasti opatření: Předškolní vzdělávání a péče: dostupnost – inkluze - kvalita

Seminář je určen pedagogům MŠ a ZŠ

Název: **Prevence syndromu vyhoření v MŠ**

Číslo akreditace:

Forma vzdělávacího programu: prezenční

Hodinová dotace: 6 hodin, občerstvení je zajištěno

Lektor: Mgr. Květa Hrbková

Realizátor projektu: MAS Strakonicko, z.s

Místo konání: Městský úřad Strakonice, Velké náměstí 2, velká zasedací místnost v 2. patře,

Datum a čas konání: středa 29.3.2017, v 12:30 hod

Obsah:

- Syndrom vyhoření je úbytek až ztráta základní životní energie. Přichází pomalu a plíživě, trvá však dlouho, než se tohoto problému zbavíme. Proto je potřeba znát prvky prevence, jak to dělat i ve složitých životních situacích, aby k vyhoření vůbec nedošlo. Znat své kompenzační mechanismy a umět je vědomě používat. Seminář přinese nástin asertivních prvků, které nám mohou pomoci, a to hlavně umění říci NE a základních prvků psychohygieny. Dotkneme se příkladů, které ukazují, že vyhořet se dá jak v profesní, tak v osobní rovině našeho života, vyhořet se dá i v partnerství. Cílem tohoto semináře je zamyšlení se nad tématem a přijetí takových opatření v životě, aby pojem syndrom vyhoření znali frekventanti pouze jako teoretický výraz.
- Součástí semináře je prostor k diskuzi

Přihlášku na seminář zasílejte na: **lag.strakonicko@seznam.cz**

