

## VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘ

# JAK NA OSOBNÍ POHODU A DUŠEVNÍ KONDICI PEDAGOGA

### Setkání povede: Mgr. Jiří Halda

speciální pedagog a rodinný terapeut. Orientuji se na poruchy chování a učení a rodinné vztahy. To, že poruchy vychází z chybných rodinných vzorů je dávno známo. Proto je problém dítěte vždy problém celé rodiny. Orientuji se tedy na rodinu jako organismus, kde má být všem dobře a všichni si mají být jisti svým místem. Jsem nepříliš aktivní sportovec, miluji válení kombinované s povalováním a jsem nenadaný, ale velmi vášnivý hráč na basketu.

Dovolujeme si Vás pozvat na vzdělávací **seminář určený pro pedagogy a další pracovníky ve vzdělávání.**

- Typy stresu a jejich dopady
- Poruchové chování spojené se stresem
- Prevence a zvládání stresu
- Fáze a prevence vyhoření

Stres je neoddelitelnou součástí života, avšak jeho intenzita a typ mohou výrazně ovlivnit naše zdraví a výkon. Tato vzdělávací akce vás provede základními typy stresu, jejich projevy a důsledky. Naučíte se rozeznávat eustres a distres, porozumíte vlivu stresu na chování, získáte nástroje pro zvládání akutního i chronického stresu a poznáte preventivní strategie, které pomáhají předejít vyhoření. Akce je zaměřena na praktické tipy, sdílení zkušeností a otevřenou diskuzi.

Vezměte si pohodlné oblečení a nestyďte se ptát :)

**Akce není určena pro rodiče s dětmi.**



Datum  
**28. 1. 2025**



Místo  
**Krajská vědecká knihovna v  
Liberci**

Velký sál, 2.patro, Rumjancevova  
1362/1, 460 01 Liberec-Staré Město



Čas  
**10:00 – 13:30**

**REGISTRUJTE SE ZDE**

za podpory:



Spolufinancováno  
Evropskou unií



pořádá:



Facebook: @MAPLiberecko  
mapliberecko@gmail.com, www.podjestedi.cz  
MAS Podještědí z.s.

nám. Bedřicha Smetany 10, Český Dub, 463 43 IČ: 266 60 016  
Projekt "MAP Liberecko IV" realizován z fondů EU v rámci OP JAK  
Registrační číslo projektu: CZ.02.02.04/00/23\_017/0008308