



## Metody psychohygieny jako prevence syndromu vyhoření u pedagogů. MŠMT č.j. 974/2018-1

Akreditovaný vzdělávací program je určený **pro pedagogy** všech stupňů škol, **pro učitele praktického vyučování**, **pro vychovatele**, **pedagogy volného času** a **asistenty pedagoga**.

### Program:

- co je to **psychohygiena**, jaké jsou její **cíle**, vysvětlení pojmů **adaptace**, **frustrace**, **resilience**
- o nejčastějších **psychosomatických onemocněních**
- o **působení stresu** na lidský organismus, se zaměřením na **stres v učitelské profesi** a možnosti jeho **zvládnutí**
- jaká jsou **rizika rozvoje syndromu vyhoření** u učitelů, co je zvyšuje a naopak jak je minimalizovat
- jak zvládat **nadměrnou zátěž**, jak jí předcházet
- o efektivních **relaxačních technikách** – Schultzův autogenní trénink, dechová cvičení, metoda řízené imaginace (praktická část)
- o jednotlivých **metodách psychohygieny** (praktická a konkrétní část):
  - výživa, režim práce a odpočinku, spánek
  - sebeřízení, sebevýchova, time management, prokrastinace
  - komunikační dovednosti,
  - asertivní komunikace
  - pozitivní myšlení,
  - naučený optimismus, efektivní životní styl

