



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



Místní akční skupina Střední Povltaví z. s. ve spolupráci s APLA Jižní Čechy, z. ú. připravuje vzdělávací akreditovaný seminář v rámci projektu MAP ORP Milevsko II - podaktivita 2.13 Podpora znalostních kapacit – workshopy, výměna zkušeností a další formy podpory kapacit v tématech rozvoje kvalitního inkluzivního vzdělávání

## **Zvládání obtížných situací, aneb jak zůstat dobrým rodičem, učitelem, asistentem, ... a přitom nevyhořet – 6 hodin**

Termín konání: **květen/červen 2021** zatím není konkrétní datum domluven, datum může být ale i posunut dle aktuálních covid nařízení (zjistíme zájem uchazečů)

Místo konání: Obecní úřad Kovářov – zasedací místnost

Cena kurzu: **ZDARMA**

Cílová skupina: pedagogičtí pracovníci MŠ a ZŠ, rodiče a příbuzní dětí a žáků

**Přednášející:** Mgr. Lucie Straková Jirků, sociální pedagog a terapeut APLA Jižní Čechy, z.ú.

### **Popis kurzu:**

Kurz je určen rodičům dětí s postižením, sociálním i pedagogickým pracovníkům, studentům zmíněných oborů, ale i široké laické veřejnosti pracující především v pomáhajících profesích. Kurz bude veden prakticky s teoretickým základem pro snazší porozumění. Získané informace si bude moci účastník na různých cvičeních v kurzu vyzkoušet. Teoretický základ je především zaměřen na fungování lidské mysli, práci s myšlenkami a mindfulness. Velkým tématem bude rovněž práce s vlastními hodnotami posluchače, jejichž následování či nenásledování má vliv na naše chování a řešení zátěžových situací, ovlivňuje míru stresu v našich životech.

### **ACT terapie**

Celý kurz čerpá z poznatků ACT terapie (Terapie smíření a odhodlání), která se velmi efektivně používá k řešení především úzkostí, pocitů ztráty smyslu, ovlivnění impulzivního chování, což vše velmi úzce souvisí se syndromem vyhoření v pomáhajících profesích.

**Pokud budete mít zájem o tento seminář, prosím kontaktuje nás na čísle 602 410 965 nebo na emailu: [mas-sp-skochova@seznam.cz](mailto:mas-sp-skochova@seznam.cz). Tento kurz se uskuteční pouze tehdy, když bude přihlášeno 7 a více zájemců. Svůj zájem nahlašte do 16. 4. 2021. Děkujeme.**