

NEWSLETTER



Novinky ze světa vzdělávání!

duben 2024

**Wellbeing ve školství: Nové kurzy, bonusový materiál k time managementu a mnohem více**

Vítáme vás u dubnového newsletteru! Tématem tohoto měsíce je **zdraví a duševní pohoda**, což navazuje na nedávný Světový den zdraví. Jsme přesvědčení, že v dnešní době je péče o vlastní pohodu a mentální zdraví nesmírně důležitá.

S tím souvisejí i **naše nové semináře v nabídce**. Tu jsme rozšířili o seminář na zajímavé téma prevence vyhoření, který bude probíhat v červnu, a o problematiku zneužívání návykových látek žáky, kterou si připravujeme na říjen. Věříme, že kurzy pro vás budou jen přínosné a pomohou vám lépe porozumět těmto aktuálním tématům. Jako bonus ke stažení zdarma jsme pro vás připravili **podklady do hodin související s oblastí duševního zdraví, a to time managementem**. Níže také najdete článek k **nedávnému úvodnímu víkendovému setkání k projektu Jdeme s dobou pro ženy 50+**. Zpětnou vazbu od účastnic určitě oceníte, pokud zvažujete účast v projektu příští rok.

Ať už jste tu s námi poprvé nebo pravidelně, děkujeme vám za vaši přízeň a zájem o naše kurzy a semináře. Věříme, že i tentokrát v našem newsletteru naleznete zajímavé a inspirativní čtení.

Tým **Učitelské espresso** a IREAS



Chci si přečíst více o webináři

NOVINKA Z NAŠÍ NABÍDKY: Jak se popasovat se zneužíváním návykových látek žáky

Společností hýbe téma návykových látek mezi žáky. Určitě jste zaznamenali již dříve kauzu s nikotinovými sáčky nebo v nedávné době předávkování dětí HHC bonbony a navazující zařazení kanabinoidu HHC mezi nelegální návykové látky. Pokud chcete **více proniknout do světa dnešní mládeže v oblasti návykových látek**, neváhejte se připojit na náš nový webinář, který se uskuteční **22. října 2024 od 16:00 do 19:00**.

Psycholožka a terapeutka **Klára Kováčová**, která již **sedmým rokem pracuje s mládeží se závislostní problematikou**, s vámi probere nejen současnou situaci, ale i možnosti podpory pro žáky, kteří s tímto problémem zápolí.

Leták k novému kurzu a možnosti přihlášení najdete [zde](#).

ZPĚTNÁ VAZBA NA KURZ: Povedl se nám úvodní víkend k projektu Jdeme s dobou?

První cyklus našeho 9měsíčního vzdělávacího projektu Jdeme s dobou pro rozvoj žen nad 50 let máme za sebou. A vedle toho **otevíráme přihlašování pro druhý cyklus**, který se uskuteční za rok. Zvažujete-li účast, určitě oceníte více informací k již uskutečněné části. A my ji pro vás máme!

Úvodní víkend vzdělávacího cyklu pro rok 2024 proběhl v únoru ve velice **přátelské a otevřené atmosféře**. I když některé ženy řešily ne úplně jednoduchá témata, vládla po celou dobu **důvěra a podpora** jak ze strany lektorek, organizátorů, tak účastnic. Podrobnosti o úvodním víkendu a zpětné vazby si můžete přečíst [zde](#).



Chci si přečíst zpětnou vazbu



BLOG: Dočtěte se více o wellbeingu ve školách i našich kurzech na toto téma

Záleží nám na vyučujících, žactvu i školách. A proto chceme být vždy v obraze ohledně aktuálních témat a potřeb. Naše kolegyně Míša Jeřábková byla nasát inspiraci na **konferenci pro wellbeing ve škole**, která proběhla 20. února v krásných prostorách Centra současného umění DOX pod taktovkou **Partnerství pro vzdělávání 2030+**. Přečtěte si tento **článek** o konferenci a také o tom, **co v týmu IREAS a Učitelké espresso děláme v oblasti wellbeingu pro školy**. Třeba si rovnou vyberete i některý z našich seminářů.

[Chci si přečíst článek](#)



ZDARMA KE STAŽENÍ: Natrénujte s žáky efektivní práci s časem!

Time management je aktuálně velké téma – a není divu! K celkové životní pohodě nám totiž velmi pomůže i vybudování dovednosti dobrého nakládání s naším časem, a tím omezení stresorů, které na nás v životě působí.

Proto jsme toto téma vybrali formou **dvou přednastavených lekcí** do vašich hodin pro žáky, kde si tuto dovednost potrénujíte. A vy můžete klidně s nimi! Dozvíte se, **jak si prioritizovat úkoly a jak si je naplánovat do celého dne**, abyste měli čas jak na povinnosti, tak na zábavu.

[Chci si stáhnout lekce](#)

KALENDÁŘ AKCÍ

AKTUÁLNÍ KURZ: Účinně proti stresu a vyhoření

6. 6. 2024 (9:30–
18:00), Praha

Cítíte se být ohroženi stresem a vyhořením? Potýkáte se často s množstvím úkolů a nevíte, co dřív? Pak právě pro vás jsme připravili **zbrusu nový interaktivní workshop**. Díky němu zreflektujete svou stávající situaci a dozvíte se, jaké kroky můžete udělat k jejímu zlepšení, odlehčení vašeho vyčerpání a **nalezení rovnováhy v životě**. Kurz je určen pouze pro malou skupinu účastníků.

[Zajímá mě to víc](#)

NOVÝ ONLINE WORKSHOP: Závislostní chování ve třídách

22. 10. 2024 (16:00–
19:00), online

Zúčastněte se našeho nového webináře, jehož cílem je pedagogům **předat aktuální informace, nabídnout prostor ke sdílení i načerpání praktické inspirace v oblasti řešení závislostního chování u žáků**. Světem užívání návykových látek mezi dospívajícími vás provede psycholožka Klára Kováčová z Dětského a dorostového detoxifikačního centra při VFN v Praze.

[Více informací zde](#)

2. CYKLUS JDEME S DOBOU: Profesní a osobní rozvoj žen 50+

15.–16. 2. až 8.– 9. 11.
2025

Přihlaste se do **druhého ročníku našeho projektu pro ženy nad 50 let** Jdeme s dobou. Je určen přímo pro vás, pokud **nestiháte tempo s dobou, ale máte chuť se dále vzdělávat**. Díky kurzu využijete možnost pracovat na sobě, navíc **ZDARMA!** Již nyní začínáme přijímat přihlášky na příští rok. A **počet míst je opět omezený pouze na 25 žen**. Neváhejte tedy a **rezervujte si místo již nyní**.

[Chci vědět víc](#)



Sledujte nás:



Copyright © 2024 IREAS

Tento e-mail Vám byl zaslán díky Vaší registraci nebo účasti na akcích IREAS.

Nechcete již nadále odebírat tyto e-maily? [Odhlásit se můžete zde](#)