

## NEWSLETTER



Novinky ze světa vzdělávání!

květen 2024

**Novinky na aktuální témata: Předejděte vyhoření i větším problémům se závislostmi u žáků**

Právě k vám doputoval náš květnový měsíčník. Náš tým si pro vás nachystal **více informací k novým kurzům na tento červen a první pololetí příštího školního roku**. Navíc jejich zaměření opravdu vystihuje **nejpalčivější oblasti**, se kterými se potýkáte nejen vy jako učitelé, ale také vaši svěřenci ve školních lavicích. **Nový kurz Účinně proti vyhoření navíc již brzy uzavře registrace, tak v případě zájmu neváhejte dlouho!** Dále jsme nezapomněli ani na **pravidelný bonus**, tentokrát na téma asertivního chování.

Přejeme vám poklidné závěrečné měsíce školního roku. A budeme se těšit na viděnou na našich kurzech!

**Tým Učitelské espresso a IREAS**

## CO PRO VÁS CHYSTÁME



Chci si přečíst více o semináři

### **NOVINKA: Bojujte účinně proti stresu a vyhoření!**

Staráte se o svou duševní pohodu tak, jako by to byl váš nejcennější poklad? Cítíte se v životě vyrovnaní a klidní? Máte na sebe dostatek času? Málokdo to dnes zvládne dokonale. Pojd'te se proto s námi zastavit a **uspořádat si život, dosáhnout lepší rovnováhy, zmapovat si své role** a zamyslet se nad tím, jaké povinnosti můžeme delegovat či úplně opustit.

Chybět nebudou ani témata, jako je **syndrom vyhoření, zvládání stresu či time management**. V březnu jsme s ženami 50+ absolvovali **workshop na toto téma**. A jelikož ohlasy na workshop byly pozitivní, nabízíme tento kurz i vám! Více ke zpětné vazbě i kurzu najdete v novém článku na našem [blogu](#).



Chci si přečíst více o webináři

## **AKTUÁLNÍ TÉMA: Nasměrujte žáky na rozcestí mezi experimentováním a závislostí správným směrem**

Na novém podzimním webináři **Závislostní chování** bude jedním z úvodních témat i nejčastější průběh užívání návykových látek. Zaměříme se i na to, jak se žáci k látkám dostávají a co je důvodem, že nezůstanou jen u experimentování. Cesta k závislosti totiž vždy začíná ještě před samotným setkáním s látkou nebo činností.

Předchází jí vždy stavy v životě, se kterými si žáci neumí sami poradit a **nemají dostatečnou podporu ze svého okolí**. Pochopení mechanismu vzniku závislosti pomáhá zvyšovat u profesionálů pracujících s dětmi a dospívajícími nastavování hranic v jejich chování, a zároveň poskytnutí prostoru k vyslechnutí a podpoře. Pokud se podaří nastavit rovnováha mezi těmito dvě rovinami, **může se škola stát pro žáka klidně jediným místem v jeho životě, kde se cítí bezpečně a motivuje ho k pozitivním změnám.**

**NENECHTE SI UJÍT**



## MATERIÁLY KE STAŽENÍ: Jak se umět ozvat a ubránit manipulaci

Všichni jste už určitě slyšeli termín asertivita a možná i víte, **jak ji použít v praxi**. Pokud si ji chcete potrénovat i s žáky, připravili jsme pro vás **dvě lekce do hodin rovnou ke stažení**, které vám a žákům pomohou lépe se domluvit mezi sebou, sdělovat kritiku i pochvalu a ubránit se manipulaci a tlaku vrstevníků.

Manipulace a kritika často stojí za různým škodlivým chováním žáků, takže **trénování dobré obrany a jak říkat ne** může být užitečnou prevencí. Tato dovednost se však hodí také nám dospělým. I my si potřebujeme ochránit své zdroje a kapacity a nepřidávat si další stres do svého života.

[Chci si stáhnout lekce](#)



## NABÍDKA NA MÍRU: Nechte si ušít kurz dle představ vaší sborovny

Nenašli jste v naší nabídce kurz podle vašich aktuálních potřeb? Obraťte se na nás se svými požadavky a my ho ušijeme na míru vaší škole. Nabízíme jak **semináře pro učitele**, tak **aktivity pro děti**.

Specializujeme se na rozvojové semináře na témata, jako je **vize školy, psychohygiena** či **efektivní komunikace**. Můžeme také připravit odborná školení na oblast **šikany a kyberšikany, syndrom CAN a mediální výchovu**. Navíc se u nás vždy můžete spolehnout na kvalitní, interaktivní a praktické semináře.

[Chci vědět více](#)

**KALENDÁŘ AKCÍ**

**POSLEDNÍ ŠANCE:**  
**Workshop Účinně  
proti stresu a  
vyhoření**

**6. 6. 2024 (9:30–  
18:00), Praha**

Přidejte se na **nový kurz**, který jsme do naší nabídky zařadili po skvělém ohlasu na jeho konání v rámci projektu Jdeme s dobou pro ženy 50+. Pokud se cítíte být **ohroženi stresem a vyhořením**, cítíte se často **zavaleni přemírou úkolů a nevíte, kde vám hlava stojí**, je to jasná volba! Kurz je určen pouze pro malou skupinu účastníků a vede ho zkušená mentorka a lektorka Jitka Crhová.

[Zajímá mě to víc](#)

**ONLINE  
WORKSHOP:**  
**Závislostní chování  
ve třídách**

**22. 10. 2024 (16:00–  
19:00), online**

Přidejte se na nový online webinář v naší nabídce! Cílem kurzu je pedagogům předat **aktuální informace**, nabídnout **prostor ke sdílení** i načerpání **praktických postupů v oblasti řešení závislostního chování u žáků**. Bolavou oblastí užívání návykových látek vás provede psycholožka Klára Kováčová, která pracuje již 7 let s dospívajícími se závislostní problematikou.

[Více informací zde](#)

**NOVÝ TERMÍN:**  
**Duševní onemocnění  
žáků v učitelské  
praxi**

**7. 11. 2024 (9:30–  
18:00), Praha**

Na podzim přinášíme **opakování pozitivně hodnoceného praktického semináře** na palčivé téma duševního onemocnění žáků v učitelské praxi. Díky němu se naučíte **rozpoznat možnou diagnózu žáka**. Vyjasníte si i svou **odpovědnost v pozici učitele**. Kurz povede naše vyhledávaná lektorka a psycholožka Kristina Pernicová.

[Chci vědět víc](#)

**UČITELSKÉ  
ESPRESSO**

powered by IREAS

**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](#)