

Kraj podpořil duševní pohodu pedagogů: Interaktivní workshop jako návazné opatření po výzkumu

23.12.2025 - | Krajský úřad Ústeckého kraje

Péče o duševní zdraví vyučujících i žáků je klíčová pro efektivní výuku, pozitivní třídní klima a prevenci vážnějších obtíží. Ústecký kraj proto navázal na výsledky výzkumného šetření duševní pohody pedagogů a v prosinci 2025 uspořádal interaktivní workshop zaměřený na psychohygienu a podporu duševní pohody.

Účastníci získali praktické nástroje a metody, které pomohou dlouhodobě udržet vlastní duševní pohodu a zároveň podpořit zdravé prostředí pro žáky a studenty.

Co bylo součástí programu?

- Prevence stresu a syndromu vyhoření.
- Jednoduché psychohygienické postupy využitelné v každodenní praxi.
- Sdílení zkušeností ze školního prostředí.
- Přehled dostupných podpůrných služeb a kontaktů pro náročnější období.

Workshop poskytl bezpečný prostor pro zastavení, načerpání energie a osvojení technik, které pomáhají zvládat náročné situace. Protože péče o duševní zdraví začíná u nás samotných. Ústecký kraj bude i nadále podporovat aktivity zaměřené na prevenci stresu a posilování duševní pohody pedagogů i žáků.

Workshop poskytl bezpečný prostor pro zastavení, načerpání energie a osvojení technik, které pomáhají zvládat náročné situace. Protože péče o duševní zdraví začíná u nás samotných. Ústecký kraj bude i nadále podporovat aktivity zaměřené na prevenci stresu a posilování duševní pohody pedagogů i žáků.

<https://www.kr-ustecky.cz/kraj-podporil-dusevni-pohodu-pedagogu-interaktivni-workshop-jako-navazne-opatreni-po-vyzkumu>