

Týden pro Wellbeing podporuje také FTVS UK

14.2.2024 - | Fakulta tělesné výchovy a sportu UK

Fakulta tělesné výchovy a sportu UK se připojila k více než šedesátce organizací v celé republice, které se v týdnu od 13. do 20. února stanou součástí Týdne pro wellbeing ve škole. Osvětovou akci pořádá nezisková organizace Partnerství pro vzdělávání 2030+, která má wellbeing dětí i učitelů ve škole jako jeden z hlavních cílů své činnosti.

V rámci Týdne pro wellbeing se po celé republice konají fyzické i online akce, které mají jeden společný cíl – zvýšit osvětu mezi pedagogickou i laickou veřejností o tématu duševního zdraví ve školách, nabídnout jim možnosti, jak pracovat na vytvoření příjemného a vstřícného prostředí pro vzdělávání a tím podporovat duševní pohodu žáků i učitelů ve všech úrovních vzdělávacího systému.

FTVS UK se tématu zdravého životního stylu a podpoře vyrovnaného fyzického i duševního rozvoje věnuje dlouhodobě a zapojení do aktivit Týdne wellbeingu tak nabídlo možnost, jak představit své aktivity v této oblasti. Fakulta proto na středu 14.2. od 11:30 připravila online seminář na téma Vyhoření v učitelské profesi, který se bude věnovat tomu, jak mohou učitelé rozpoznat vyhoření, nabídne techniky, jak se s ním vypořádat a ukáže, jak si optimálně nastavit hranice, aby k němu vůbec nedošlo.

Webinář povede Jana Jaklová Dytrtová, která je docentkou na Katedře biomedicínského základu Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Profesně se věnuje projevům stresu na lidský organismus a možnostem, jak zvládat patologické projevy stresu a využívat i jeho pozitivní aspekty pro osobní růst. Během 45 min se dozvíte, jak si stanovit životní hranice a priority a pomocí jednoduchého cvičení si ukážeme, jak najít rovnováhu mezi prací a soukromím. Povíme si také, jak důležité jsou pro úspěch v pracovním kolektivu naše emoce a pocity a jak s nimi můžeme pracovat.

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-68.html?locale=cz&news=21199>