



VZDĚLÁVACÍ VÍKENDOVKA ÚNOR 2025

SIMONA BABČÁKOVÁ

PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ PRO PEDAGOGY



KDY A KDE?

14. - 16. 2. 2025

JIČÍN

HOTEL TAMMEL



PROGRAM

Dozvíte se:

Jak rozpoznat, v jaké fázi se
nacházíte v momentálních
okolnostech svého života.

Jaké jsou možnosti duševní péče a
psychohygieny právě pro vás.



DŮLEŽITÉ

**VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY
PRO ŠKOLY V SOULADU
S OP JAN AMOS KOMENSKÝ**

Gentle
JOB
Vzdělávání



GENTLE JOB S.R.O.
WWW.GENTLEJOB.CZ



HRADEC KRÁLOVÉ
INFO@GENTLEJOB.CZ



IČ: 05769361
+420 775 267 255

NEDĚLE

Ing. Edita Arabaszová – praktická sebezpeč

Kam se ztrácí naše energie a jak jí začít obnovovat

Jak používat tělo pro klid mysli i její výkonnost

Čeho všeho můžete dosáhnout dýcháním

Jak vyžrát nad stresem i díky práci s tělem



Ranní protažení + aktivační dechové cvičení

Prozkoumání vlastních hranic a strategie jejich obrany

Využití těla pro snížení úrovně stresu a navýšení energie

Jacobsonova metoda, funkční dýchání, kultivace laskavosti a
empatie, Editace, společný smích

Prozkoumání pracovních energetických ztrát

– práce ve skupinách, sdílení v celé skupině

HARMONOGRAM

Pátek: příjezd do 17:30 hod - večeře / společný program / wellness / fitness / networking

Sobota: snídaně / vzdělávací blok + coffee break / oběd / vzdělávací blok + coffee break / večeře / společný program / networking / wellness / fitness

Neděle: snídaně / vzdělávací blok + coffee break / oběd / odjezd do 15:00

