



## Průvodce pedagoga vnitřním klidem / léto 2024

### 1/ STRES

#### Pracovní sešit

##### Role pedagoga

Jaké jsou vaše životní role?	





## Co je stres a jak na nás působí

Jak se dnes cítíte? (intuitivně / první co vás napadne)

Co vás nejvíce vystresovalo?

DNES

MINULÝ TÝDEN

V HORIZONTU MĚSÍCE



Co s tím mohu udělat? (3–5 možností, reálné, konkrétní dílčí kroky)	



Co se vám povedlo / na co jste hrdí?

V osobním i pracovním životě!

**POCHVALTE SE!**

**DNES**

**MINULÝ TÝDEN**

**MINULÝ MĚSÍC**

**BĚHEM ROKU**



Jaké techniky k uvolnění stresu používáte vy?

**Jak se stresem pracovat**

Kdy naposledy jste pustili emoce formou pláče?

Používáte někdy bylinky? (čaje, koupele...)  
A jaké?



Používáte aromaterapii? (olej, svíčky, masáže, koupele...)  
A jaké vůně?

Pohodlně se usadíte nebo si lehněte. Sledujte svůj dech!  
Dýcháte ústy nebo nosem?  
Kde dýcháte? (pod klíční kostí, celé plíce, břicho)  
Je nádech a výdech stejně dlouhý?

Meditujete někdy?  
Pokud ano, jaký druh meditace máte nejraději? (hudba, šumění moře, déšť...)

Malujete někdy?  
Zkoušeli jste mandaly? Či něco jiného?



Píšete si deník?	nikdy	
	denně	
	týdně	
	občas	
	chci začít	

Jak plánujete?		Daří se mi plnit	Nedaří se mi plnit
	Plánuji konkrétní kroky s konkrétním termínem		
	Plánuji konkrétní kroky, ale neurčuji si termín		
	Neplánuji vůbec		

Sepište všechny činnosti, které jste dnes dělali!

Které byly důležité?

A které váš denní plán převálcovali svou naléhavostí?





Co nerad/a dělám, ale myslím si, že to dělat musím?

Mohu s tím něco udělat? Mohu to nějak to změnit?

Komu se bojím říct NE a proč?



Je někdo, komu se bojím říct svůj názor? A proč?  
Co nejhoršího se stane, když to udělám?

Znáte techniku EFT?

Znáte Bachovky? Používáte některé?



Používali jste někdy vizualizaci?



## **Reflexe na každý den**

1/ Co se vám dnes podařilo?

2/ Za co jste dnes vděční?

3/ 3 důležité úkoly na další den / splnili jste je dnes?

4/ Čemu jste se dnes ze srdce zasmáli?

5/ Co jste dnes udělali jen pro své potěšení?

6/ Co jste dnes udělali pro to, abyste splnili nějaký nepříjemný úkol na svém seznamu?