



PRŮVODCE PEDAGOGA VNITŘNÍM KLIDEM

Provedu vás možnostmi, jak ovlivnit svůj osobní
i profesní život. Pracovat budeme s metodami
pro zvládání stresu, nastavení mysli, zpracování vašich
strachů, efektivní komunikace a rovnováhy vašeho života.

Martina Sobová



**Závěrečný
workshop**



- **printscreen, záznam**

- **obsah:**



- shrnutí kurzu**



- shrnutí úkolů**



- vaše zpětná vazba**



- vaše limitující přesvědčení jednotlivých modulů**



- do kdy přístupy a co dál**

Průvodce pedagoga vnitřním klidem / 11. 7. - 11. 9. / Závěrečný workshop



PRŮVODCE PEDAGOGA VNITŘNÍM KLIDEM

Provedu vás možnostmi, jak ovlivnit svůj osobní i profesní život. Pracovat budeme s metodami pro zvládnání stresu, nastavení mysli, zpracování vašich strachů, efektivní komunikace a rovnováhy vašeho života.

Martina Šobová

Kurz online

11. července - 11. září 2024

**8 přednášek online
+ 5 praktických workshopů**

STRES

SEBEDŮVĚRA

TRÉMA

KOMUNIKACE

KONFLIKTY

NASTAVENÍ MYSLI

PROKRASTINACE


ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA

EFT METODA



Shrnutí kurzu Průvodce pedagoga vnitřním klidem:

- **Komplexní propojení všech složek osobního rozvoje s metodou EFT**
- **8 online přednášek**
- **5 praktických online workshopů s EFT**
- **Záznamy ze všech vysílání na 1 rok / do 31.7.2025**
- **Pracovní sešity ke každé přednášce**
- **Prezentace z přednášek**
- **Certifikát z celého kurzu pro všechny + OP JAK / potvrzení a printscreeny**
- **Podpora ve FB skupině**
- **Motivační mini úkoly / Výzvy**



Průvodce
pedagoga
vnitřním
klidem

PŘEDNÁŠKY

1/ Stres / Jak lépe zvládat stres ve vypjatých situacích

role pedagoga v jeho životních rovinách, co je to stres a jak na nás působí, jak se stresem pracovat, několik technik pro praxi

2/ Sebedůvěra / Jak si věřit v nepříjemných životních okolnostech

strachy a obavy, možnosti, jak postupně pracovat na sebedůvěře

3/ Tréma / Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků

co je to tréma, jak se při ní cítíte, v jakých situacích ji řešíte, jak s ní bojovat u sebe i žáků

4/ Komunikace / Jak lépe porozumět svým pocitům a potřebám

způsoby komunikace v osobním i pracovním životě (respektující výchova a nenásilná komunikace), jak lépe komunikovat s vašimi žáky v dnešní době, abyste si lépe porozuměli

5/ Konflikty / Jak komunikovat při řešení konfliktů

základy, příčiny, průběh a účel konfliktu, jeho fáze a styly řešení a nejlepší možnosti komunikace při jejich řešení

6/ Nastavení mysli / Jak se na život podívat z jiného úhlu pohledu

práce myslí a našim životním nastavením, jak se na problémy, které denně řešíme podívat i z jiného úhlu

7/ Prokrastinace / Jak lépe naložit se svým časem

co je to prokrastinace a jak jí předcházet, jak si lépe plánovat svůj čas a den podle toho, co je pro náš život důležité a kde máme své priority

8/ Životní rovnováha / Jak být v životě spokojeni

jak pracovat s vaší životní energií, jak si ujasnit smysl života a být spokojeni

Praxe

1/ úvodní workshop / Metoda EFT a její využití pro pedagogy škol

proč se EFT věnuji, co mi přineslo, základy, vznik, jak funguje, jak je lze využít v osobním i pracovním životě, KOTVA

2/ Praxe 1 / Stres a sebedůvěra

co vás nejvíce stresuje



3/ Praxe 2 / Tréma a komunikace

komunikace s arogantním člověkem

4/ Praxe 3 / Konflikty a nastavení mysli

práce se vztekem / ZRCADLO

5/ Závěrečný workshop / shrnutí kurzu



Shrnutí úkolů / výzvy - motivační

1/ Natočení videa živě a mluvení o sobě

2/ Témata na praxi 2 / Komunikace

3/ Témata na praxi 3 / Konflikt a práce se vztekem

4/ Reflexe - co se dařilo, vděčnost, plán na další den

5/ Vizualizace / WOOP, STOP, Kotva / vyzkoušejte si ji a popište, kdy se vám hodila

6/ Které věci v životě nejvíce odkládáte a proč + co vás brzdí, když máte udělat nějaký důležitý, ale nepříjemný úkol

7/ Jakým způsobem odpočíváte? Hlídáte si čas sami pro sebe?

8/ Děláte někdy věci, které dělat nechcete? Co by se stalo, kdyby jste NE řekli?

Kdo nestihl, doplňte do konce září / splněné úkoly = BONUS / individuální terapie

BONUSY

- **1 praktické vysílání navíc v říjnu**, kde shrneme praxi s EFT / **ČT 10.10.2024**
- **1 praktické vysílání navíc v listopadu**, kde si zařekáme na vaše aktuální témata / **PO 9.12.2024**
- Workshop **Jak na EFT s dětmi prakticky** / rozhovor s hosty, kteří EFT prakticky s dětmi používají a o jejich zkušenostech v osobní i pedagogické rovině / termín dořeším, asi **listopad**
- **individuální terapie při aktivitě / pošlu e-mail s možností výběru termínu**

Speciální dárek

Letní akademii metody EFT / [záznam v PDF](#)

Shrnutí kurzu / hodiny a potvrzení

- potvrzení o absolvování jednotlivých workshopů / 8 x 2 hodiny + 5 x 2 = až 26 hodin / 3 aktivity
plus bonusy 3 x 2 hodiny / 32 hod celkem a 4 aktivity
- certifikát o absolvování pro všechny do vašeho portfolia
- printscreeny v členské sekci u záznamů



Zpětná vazba

- vaše zpětná vazba na kurz
- sebereflexe / pochvalte se
- co jste stihli, co ne
 - / co vám kurz přinesl?
 - / vyhovoval vám časový harmonogram?
 - / měli byste jste pro další kurz jinou představu? / další témata - co vám zde chybělo?
- proč jste plnili úkoly, příp. proč ne
 - / co vám přinesly?
 - / jak jste stíhali časový harmonogram úkolů?



Praxe / společné ťukání

- vaše témata / co dnes potřebujete



Přístupy ke kurzu

- **FB skupina / do 31.12.2024**
- **členská sekce / do 30.7.2025**
- **závěrečný dotazník, reference**
- **možnosti další spolupráce / během října**





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

