

WEBINÁŘ

**EFT pro pedagogy škol
aneb otázky a odpovědi**



- **záznam + prezentace / do 6. 11. 2024**
- **odkud jste, na jaké škole vyučujete**
- **chat, přihlášení se**
- **potvrzení ??**

Co nás čeká



Co je to EFT a jak jej lze využívat



Základní bod EFT / tip 1



Kotva / tip 2



Shrnutí kurzů



Časté dotazy



Vaše otázky



Zrcadlo / tip 3



Odkazy na přihlášky kurzů



Lektor:

- **Martina Šobová**
- **SZUŠ SOLIS České Budějovice**
- **Czech Keyboard Academy - kurzy elektronických kláves**
+ semináře, workshopy, Klub klávesáků
a další workshopy na téma autorské právo, seberozvoj, EFT
- **více informací o mně: <https://czechkeyboardacademy.com/o-mne/>**



Proč EFT?

- věnuji se seberozvoji, práci na nastavení mysli, různým technikám práce se stresem a trémou celé roky / různé semináře, webináře různých témat
- psychoterapie / tréma na konzervatoři
- v roce 2022 kurzy EKN - Kurz strach z podnikání / strachy být vidět, natáčet atd.
- v roce 2023 certifikovaný online kurz EFT pro mentorky (1. – 3. stupeň EFT)
u Kateřiny Sladovníkové (EFT terapeutka, mentorka, lektorka a praktik Bachových esencí)
- v roce 2024 EFT Mastermind - EFT 4. stupně / nejvyšší možné vzdělání v ČR
/ 8 měsíční praxe a možnost konzultací i individuálních terapií



Co mi EFT přineslo?

- změnu v životě - klid při stresových situacích v rodině i v pracovním životě
- vidím věci z různých úhlů pohledu, vnímám více pocity svoje i okolí
- neberu si věci osobně
- nevadí mi být vidět, nemám strach se prezentovat
- vím, co v životě chci a jdu si zatím
- umím říct NE a nedělám věci, co nechci, i když se to mnohým nelíbí
- dlouhodobá práce na sobě / postupné rozkrývání / nestačí jeden kurz, seminář...
- chci spojit všechny prvky, které pedagog ve svém osobním i pracovním životě potřebuje a propojit je v praxi vzájemně s metodou EFT pro příjemnější zvládnutí
- Průvodce pedagoga vnitřním klidem

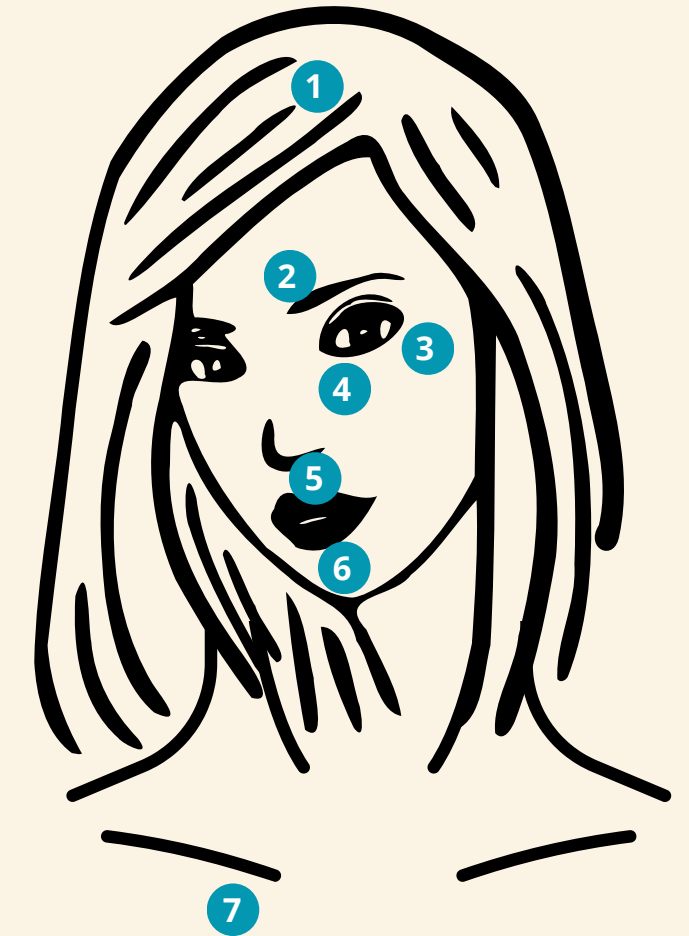
EFT / Technika emoční svobody



- spojení akupresury (tlak na body), akupunktury (jehličky) a novodobé psychologie
- založena na uvolnění energetického proudění v těle potukáváním na určité meridiánové body
- zpracovává minulost, ale i momentální negativní emoce
- použít lze na cokoli / emoce i nemoci, stres, nějaký problém
- pro koho je vhodná / pro všechny, **kdo chtěl udělat změnu v životě**
- pro dospělé (stres, problém, rozčílení) i děti (stres, strach, tréma, zkouška, blok, emoce), zvířata
- funguje, i když na ni nevěříte / nic není nemožné a každá překážka se dá odstranit

EFT / Jak funguje

- v lidském těle se nachází systém meridiánových drah, ve kterých proudí energie
- na každé dráze najdeme body, na které poťukáváme prsty
- tím uvolníme zablokovanou energii a obnovíme její tok
- tok energie se naruší, pokud jsme plní zablokovaných nepříjemných emocí / uzlíky
- emoční napětí je příčinou bolestí, nemocí a různých fyzických obtíží - proto lze EFT použít nejen na emoční, ale i fyzické problémy
- ťukáme na body a soustředíme pozornost na emoci, která nás trápí
- tím dojde k uvolnění zablokované energie a obnově rovnováhy v energetickém systému



EFT body

- ⇒ **KARATE BOD / hrana ruky**
- ⇒ **není důležité, kterou rukou ťukáme**
- ⇒ **není důležité, jestli ťukáme 2 nebo 3 prsty**
- ⇒ **není důležitá rychlost nebo síla**



Kde a kdy EFT využít

- **ťukání sama při akutním problému, stresu, strachu, trémě, rozčilení**
- **vizualizace nebo příprava na něco náročného / koncert, zkouška, nepříjemný rozhovor**
- **ťukání s terapeutem - bloky, traumata, nemoc / vždy větší síla - terapeut nenechá utéct do komfortní zóny**
- **osobní rozvoj / stres, sebedůvěra, tréma, komunikace, konflikty, nastavení mysli, prokrastinace, rovnováha / ale také disciplína, čas, únava, strachy atd.**
- **postupné otvírání myšlenek / jako cibule / čištění**
- **nenásilní komunikace / pocity a potřeby / zpracování, čištění**



Kde a kdy EFT využít

- sami na sebe
 - na osoby, o které pečujeme
 - děti - dítě / na dítě / na sebe / podle věku
 - zvířata
-
- není nutné používat všechny body
 - při výuce - rozhozený žák, tréma před koncertem apod.
 - hospitace, inspekce, konflikty



Praxe / společné tukaní

- Kotva
- při akutním stresu, rozčilení, únavě
- zápěstí či jiné místo / karate bod + dýchat + vizualizace / na konci prodýchat a procítit
- u dětí stačí i jen jedna

1/ místo pohody a klidu / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

2/ pocit úspěchu, překonání se / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

3/ pocit lásky, štěstí / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím





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 Šabová

Kurz online

6. listopadu 2024 - 20. května 2025

5 přednášek

6 praktických workshopů

3 bonusy

- ◆ STRES
- ◆ TRÉMA
- ◆ KOMUNIKACE
- ◆ NASTAVENÍ MYSLI
- ◆ ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA
- ◆ EFT METODA
- ◆ BONUSY

EFT pro pedagogy škol aneb otázky a odpovědi / 30.10.2024

Modul 1 / STRES / co to je EFT, jak funguje, jak pracovat se stresem a technikami k uvolnění stresu, práce s dechem a vizualizacemi / 2x přednáška + 1x praxe (vánoční stres)

Modul 2 / TRÉMA / sebedůvěra, strachy, tréma / 1x přednáška + 1x praxe

Modul 3 / KOMUNIKACE / respektující a nenásilná komunikace, konflikty, vztek / 1x přednáška + 1x praxe

Modul 4 / NASTAVENÍ MYSLI / naše mysl, zpětná vazba, vizualizace / 1x přednáška + 1x praxe

Modul 5 / ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA / prokrastinace, plánování, odpočinek, životní energie a rovnováha, naladění se na léto, shrnutí kurzu / 1x přednáška + 2x praxe + závěrečný workshop

BONUS 1 / Jak na EFT s dětmi / rozhovor s pedagogy

BONUS 2 / Jak zvládnout září v pohodě / srpen

BONUS 3 / Praktické využití EFT / aktuální témata

Mini úkoly / v mezidobí / uvedení do praxe

PDF s kompletní teorií a přehlednou praxí



- **Vysílání online synchronně / 16 x cca 90 minut / Google Meet / vždy ve 20.30 hod**
- **Pracovní sešity ke každému modulu / na každý modul 1 celý měsíc**
- **Prezentace**
- **Printscreeny / šablony + potvrzení**
- **Záznamy v členské sekci / na 1 rok**
- **Podpora / ve Facebookové skupině, případně na e-mailu**
- **Motivace a odměny**
- **Certifikát z celého kurzu**

- Pokud neplatíte ze šablon, můžete kurz absolvovat i jen ze záznamů, nicméně je dobré být alespoň na praxích
- Cvičení, úkoly a praxe jsou dobrovolné

EFT pro pedagogy škol aneb otázky a odpovědi / 30.10.2024

- **Přihláška nejpozději do 6. listopadu 2024 do 18 hod.**
- **Cena kurzu je 8 500 Kč**
- **Platit lze ze šablon / nakupuji na firmu**
/ dostanete potvrzení, printscreen a daňový doklad
/ je možné splnit až **32 hodin** = 4 aktivity (není nutné - záznamy)
- **Každý pedagog se přihlašuje sám za sebe**
/ uvádí svůj e-mail, případně datum narození (šablony)
- **Text do faktury / dle potřeby doplním i později**

Fakturační údaje	
E-mail*	Telefon*
<input type="text"/>	<input type="text" value="+420"/> <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Nakupuji na firmu	
Jméno*	Příjmení*
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ulice a č.p.*	Město*
<input type="text"/>	<input type="text"/>
PSČ*	Stát*
<input type="text"/>	<input type="text" value="Česká republika"/>

Doplňující informace
Jméno a Příjmení přihlášeného učitele ZUŠ*
<input type="text"/>
E-mail přihlášeného učitele ZUŠ*
<input type="text"/>
Telefon přihlášeného učitele ZUŠ
<input type="text"/>
Datum narození přihlášeného učitele ZUŠ (pouze platba přes šablony)
<input type="text"/>
Požadovaný text do faktury (při platbě přes šablony)
<input type="text"/>

Způsob platby

- **Platit lze i v Eurech / pro Slovenské kolegy**

/ vpravo nahoře změna měny

Položky a ceny		CZK ▾
<input checked="" type="radio"/>	Kurz Průvodce pedagoga vnitřním klidem 2024/2025	8 500,00 Kč

Fakturační údaje

Položky a ceny		EUR ▾
<input checked="" type="radio"/>	Kurz Průvodce pedagoga vnitřním klidem 2024/2025	336,00 €

EFT pro pedagogy škol aneb otázky a odpovědi / 30.10.2024

- **Platit lze až na 6 splátek / platí i v Eurech**

Shrnutí objednávky

- Mám slevový kód
- Koupit na splátky

První platba: 4 500,00 Kč

Skrýt rozpis splátek

1. Splátka: 4 500,00 Kč

2. Splátka: 4 500,00 Kč

Celkově zaplatíte: 9 000,00 Kč

Shrnutí objednávky

- Mám slevový kód
- Koupit na splátek

První platba: 59,29 €

Skrýt rozpis splátek

1. Splátka: 59,29 €

2. Splátka: 59,29 €

3. Splátka: 59,29 €

4. Splátka: 59,29 €

5. Splátka: 59,29 €

6. Splátka: 58,58 €

Celkově zaplatíte: 355,00 €

Shrnutí objednávky

- Mám slevový kód
- Koupit na splátek

První platba: 1 500,00 Kč

Skrýt rozpis splátek

1. Splátka: 1 500,00 Kč

2. Splátka: 1 500,00 Kč

3. Splátka: 1 500,00 Kč

4. Splátka: 1 500,00 Kč

5. Splátka: 1 500,00 Kč

6. Splátka: 1 500,00 Kč

Celkově zaplatíte: 9 000,00 Kč

Co se v kurzu naučíte:

- Rychleji se zklidníte při stresových situacích
- Změníte svůj život, pokud nejste spokojeni s tím dosavadním
- Budete umět lépe plánovat svůj čas
- Zvládnete s klidem situace s bloky žáků na svých hodinách
- Poradíte si s trémou u sebe i svých žáků
- Budete si více věřit
- Řeknete svůj názor a budete umět říct NE

Nejpraktičtější způsob,
jak změnit, kým jsme,
je změnit to, co děláme

JAMES CLEAR

Průvodce pedagoga vnitřním klidem

Pedagogické strasti a jak si s nimi lépe poradit

Stres
Sebedůvěra
Tréma
Komunikace
Konflikty
Nastavení mysli
Prokrastinace
Životní rovnováha

Pedagogické strasti a jak si s nimi lépe poradit

- **cyklus 4 workshopů pro pedagogy škol**
- **pro pedagogy jakýchkoli druhů škol (ZUŠ, ZŠ, MŠ...**
- **zjednodušená verze Průvodce pedagoga / na přání**
- **8 hodin / 4 vysílání po 90 min / 1 aktivita ze šablon**
- **OP JAK / potvrzení, printscreeny, daňový doklad**

Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

Stres
Sebedůvěra
Tréma
Komunikace
Konflikty
Nastavení mysli
Prokrastinace
Životní rovnováha

- pouze přednášky + v rámci malá praxe
- doporučuji pak navázat Praxe EFT pro pedagogy škol
- **Certifikát pro všechny**
- **Splátky (2x)**
- **Eura**
- **Záznamy / 6 měsíců**
- **Termíny / 4.11., 14.11., 21.11, 5.12.2024 / vždy ve 20.30 hod**
- **Cena 3 800 Kč**
- **Přihláška do 4.11.2024 do 18 hod**



Praxe EFT pro pedagogy škol

Praxe EFT pro pedagogy škol

- pro pedagogy jakýchkoli druhů škol (ZUŠ, ZŠ, MŠ...
- 8 hodin / 4 vysílání po 90 min / 1 aktivita ze šablon
- OP JAK / potvrzení, printscreeny, daňový doklad
- pouze praxe v rámci Průvodce pedagoga
/ pro absolventy Průvodce, Pedagogické strasti,
případně kdo již zná EFT nebo si nastuduje z LA
- **Certifikát pro všechny**
- **Splátky (2x), Eura**
- **Záznamy / 6 měsíců**

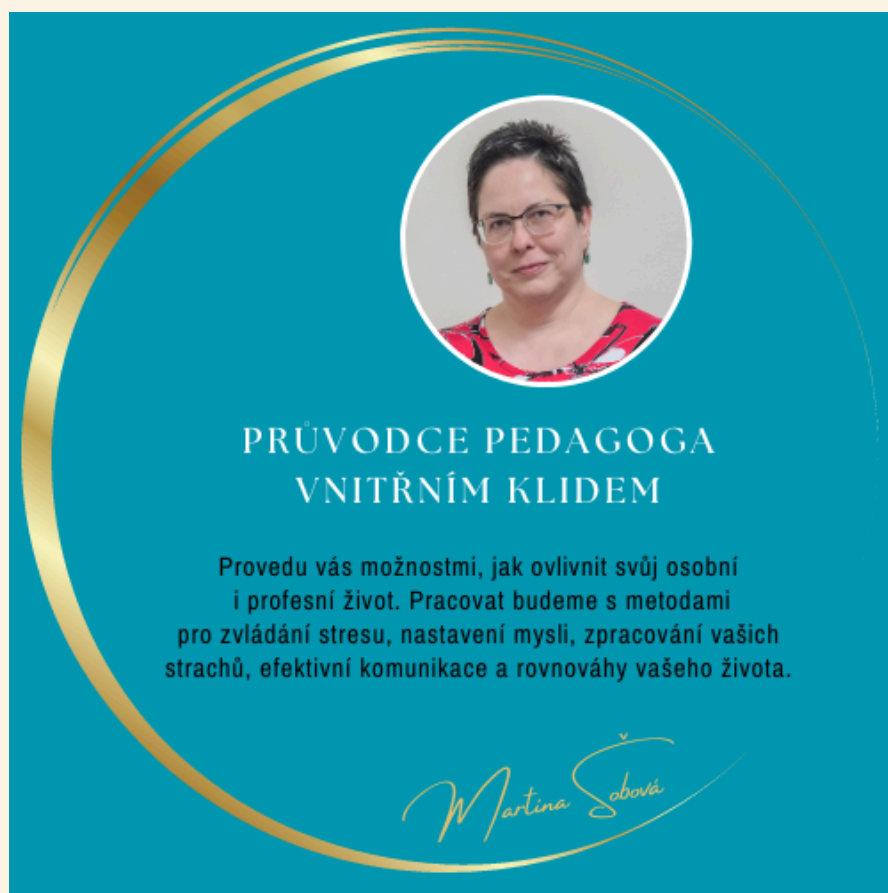


Praxe EFT pro pedagogy škol

- **Termíny / 16.1., 20.2., 13.3., 29.4.2025 / vždy ve 20.30 hod**
- **Bonus / Jak na EFT s dětmi 26.11.2024**
- **Bonus / Záznam Letní akademie EFT / videa se základy**
- **Pracovní sešity**
- **Mini úkoly (dobrovolné)**

- **Cena 3 200 Kč**
- **Přihláška do 15. ledna 2025**
/ případně do 26.11.2024 do 18 hod

EFT pro pedagogy škol aneb otázky a odpovědi / 30.10.2024



- **6.11.2024 - 20.05.2025**
- **komplexní kurz**
- **témata + praxe EFT**
- **až 32 hodin do šablon**



- **4.11.2024 - 05.12.2024**
- **pouze témata**
- **minimum praxe EFT**
- **až 8 hodin do šablon**



- **16.01.2025 - 29.04.2025**
- **pouze praxe EFT**
- **bez bonusů v září a říjnu**
- **až 8 hodin do šablon**

Společné prvky

- pro pedagogy jakýchkoli druhů škol (ZUŠ, ZŠ, MŠ...
- online synchronní vysílání v Google Meet / cca 90 min / od 20.30 hod
- šablony OP JAK / potvrzení, printscreeny, daňový doklad / 32 (4 aktivity) nebo 8 hodin (1 aktivita)
- Certifikát pro všechny / i při shlédnutí ze záznamů
- Splátky, Eura
- Záznamy / 6 měsíců / u Průvodce pedagoga 1 rok



Vaše dotazy / na co se hodně ptáte

- **kolik hodin do šablon mohu splnit?** / 32 nebo 8
- **jak hodiny do šablon splním?** / online synchronní účast + printscreen, potvrzení, daňový doklad
- **budou záznamy?** / v členské sekci kurzu kdykoli
- **dostanu osvědčení?** / za účast na vysílání potvrzení, všichni certifikát
- **je kurz akreditovaný MŠMT?** / ne, akreditace již MŠMT neuděluje, do šablon ani všeobecně k DVPP ji nepotřebujete
- **co bude uvedeno na faktuře?** / na zálohové faktuře to, co vyplníte do přihlášky (formuláře),
pokud potřebujete cokoli doplnit, stačí napsat na czkeacademy@seznam.cz,
na daňovém dokladu (po zaplacení) není povinnost uvádět číslo projektu, jméno účastníka, počet hodin ani nic dalšího /
záleží co potřebujete vy / není problém doplnit





DOTAZY

DISKUZE

Praxe / společné tukaní

- Zrcadlo
- při rozčilení, když potřebujeme někomu něco říct, ale nemůžeme (rodič, šéf, rodina...)

1/ zavřené oči, tukané karate bod

2/ velké zrcadlo, bezpečný prostor

3/ pozvu si tam toho člověka a řeknu cokoli, co potřebuji



Přehled

- odkaz na přihlášku [Průvodce pedagoga vnitřním klidem](#) / do 6.11.2024
- odkaz na přihlášku [Pedagogické strasti a jak si s nimi lépe poradit](#) / do 4.11.2024
- odkaz na přihlášku [Praxe EFT pro pedagogy škol](#) / do 26.11.2024, příp. 15.1.2025
- blog / [5 důvodů, proč by každý učitel měl znát metodu EFT](#)





**Děkuji
za pozornost!**