



MÍSTNÍ AKČNÍ PLÁN vzdělávání
na Nymbursku

Jak zvládat stres a bojovat se syndromem vyhoření?

(celodenní inspirativní workshop pro pedagogy MŠ a ZŠ)

Workshop se zaměřením na odbourání stresu a posilování schopností, které si každý dobrý pedagog musí osvojit, aby co nejlépe zvládal řadu úkolů, se kterými se denně potýká.

Datum a čas konání: **středa 5. října 2016, 9.00 – 15.00**

Místo konání: **v krásném venkovském prostředí Farmy Pojedy
Pojedy 33, Žitovlice**

Doplňující informace: **interaktivní workshop je pro všechny účastníky ZDARMA
(kapacita omezena)**

Drobné občerstvení zajištěno po celý den!

Dopravu si každý účastník hradí sám (můžeme zajistit dopravu z/do Nymburka).

Získané schopnosti:

- zvládnutí a odbourání stresu v různých situacích, se kterými se pedagog může setkat
- vědomé využívání svých tělesných a hlasových schopností, flexibilita, dynamika projevu a pohybu
- pohotová reakce ve správný moment a improvizace v situacích, které si to vyžadují
- posílení tvůrčího potenciálu a představitosti
- schopnost udělat si ze svého soupeře spoluhráče
- být vnímán jako silná osobnost a schopnost motivovat žáky k maximálním výkonům
- schopnost hravě komunikovat a sebejistě se prezentovat

Pokud tyto schopnosti již máte, metoda vám dává možnost ověřit si v kolektivu, jak a proč fungují.

Účastníci školení si vyzkouší osvědčenou, vysoce efektivní a k tomuto účelu ve světě hojně využívanou alternativní **metodu Jacques Lecoq**. Pro učitele a pedagogy může být setkání s metodou velkou možností poznat sám sebe a plně využít svých kreativních schopností ve škole, ale i v soukromém životě.

Přihlašte se **do pondělí 3.10.2016!**
<https://goo.gl/forms/NdMGFJdwl7Q8gGlu2>

Kontaktní informace:
Šárka Dvořáková, MAS Svatojiřský les, z.s.
e-mail: manager.svatojirskyles@seznam.cz
mobil: 739 21 21 95



O lektorce:

Vendula Burger vystudovala metodu Jacques Lecoq ve Francii v letech 1993-95, www.ecole-jacqueslecoq.com. V roce 2007 se vrátila do Prahy a založila v České Republice pobočku pařížského modelu - soukromou Budiřilovu divadelní školu. Od roku 2010 úspěšně využívá možnosti metody pro širokou veřejnost, vede kurzy a lektoruje.

www.vzdelavani-spolecne.cz



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

