

NEVYPUSŤ DUŠI

Nebojíme se mluvit o duševním zdraví a ukazujeme, jak o něj pečovat

Duševní zdravotvěda pro učitele

kurz akreditovaný MŠMT v systému DVPP pod č. j.: MSMT- 15826/2019-1-622.

Ze světových studií vyplývá, že 20 % dospívajících ve věku 13-18 let prožívá duševní obtíže a že učitelství patří mezi profese nejvíce ohrožené syndromem vyhoření. Proto jsme v Nevypust duši připravili akreditovaný workshop zaměřený na péči o duševní zdraví (předcházení syndromu vyhoření, psychohygiena, relaxace metodou všímavosti – mindfulness), ale také na komunikaci o duševním zdraví ve třídě, nejčastější diagnózy u dětí a mladistvých a další.

O kurzu:

- 2 dny workshopu (16 hodin)
- vedený dvěma lektory, ze kterých je vždy jeden **zkušený psycholog s praxí ve školství**
- pro kolektiv max. 20 účastníků



1. den

- stres a syndrom vyhoření u učitelů
- prevence duševních obtíží u učitelů
- psychiatrické diagnózy u dětí a mladistvých (deprese, úzkosti, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, psychózy, pomoc)
- prevence duševních obtíží u dětí (aktivity využitelné ve třídě)

2. den (cca 1 měsíc po 1. dni kurzu)

- reflexe minulého školícího dne a uplynulé doby
- komunikace s žáky o tématu duševního zdraví (návlek komunikace s žákem s duševními obtížemi – modelové situace & kazuistiky)
- jak vyhledat pomoc + důležité kontakty
- závěr a reflexe

Aktuálně vypsané termíny:

- **pátek 18. 2. & pátek 18. 3. 2022** vždy od 9.00 do 17.00 v Praze
- **pondělí 21. 3. & pondělí 25. 4. 2022** vždy od 9.00 do 17.00 v Praze

Více informací a přihláška na kurz na webu: <https://nevypustdusi.cz/dvpp-kurz/>



Pro objednávku kurzu pro sborovnu nebo v případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte koordinátorku programu pro učitele na daniela.syr@nevypustdusi.cz či 777 904 125.

Webináře pro učitele

Stres a syndrom vyhoření (120 min) *aneb Dá se učit a nevyhořet přitom?*

Webinář zaměřený na prevenci syndromu vyhoření. Během webináře **zmapujeme typické stresory**, které se pojí s učitelskou profesí. **Ukážeme si, do jaké míry je můžeme ovlivňovat**. Společně také nahlédneme do **procesu syndromu vyhoření** a najdeme možnosti, kde hledat **vnitřní i vnější zdroje podpory** v časech distanční výuky.



Adaptace na změny (120 min) *aneb Změna jako hrozba nebo příležitost?*



Webinář je určen nejen učitelům, kteří se chtějí přestat bát změn, ale všem, kteří chtějí vnímat změnu jako příležitost. Podíváme se na **základní fáze a principy změn**. V průběhu **zmapujeme vlastní pocity a postoje ke změnám**. Objevíme **způsoby, jak poznat a posílit svou komfortní zónu**. Projdeme vhodné **postupy, jak žáky podporovat** v období adaptace na změny a rozšíříme možnosti, jak změny **chápat, přijímat a pozitivně využít**.

Emoce na dlani (120 min) *aneb Lze mít emoce pod kontrolou?*

Webinář je zaměřen na porozumění emocím a jak je využít při naplňování vlastních potřeb. Během webináře se naučíme jednoznačně **rozlišovat základní emoce**. Ukážeme si, jak jim **lépe porozumět** a **do jaké míry je můžeme ovlivňovat**. Zaměříme se na způsoby, jak **emoce ve třídě** zužitkovat. V neposlední řadě nastíníme možnosti, jak využít jejich **potenciál ke svým cílům**.



Potřeby a motivace v učitelské práci (120 min)

aneb Co nás žene vpřed?



Webinář zaměřený na práci s tématem motivace, smyslu a hodnot v práci učitele i ve třídě. V průběhu se podíváme na **hnací motory, které při práci učitele motivují** a drží zvenčí i zevnitř a nahlédneme na **hodnoty, které dávají práci smysl**. Nabídneme také možnosti a postupy, jak **pro žáky vytvářet bezpečné prostředí** a podmínky pro učení se s chutí. Dotkneme se i tématu **úspěchu** v souvislosti s **motivací žáků**.

Minutové relaxace (120 min) *aneb Jak v dnešním světě relaxovat?*

Webinář je zaměřený na relaxační techniky a psychohygienu v učitelské profesi. V rámci něj nabídneme **ochutnávky relaxačních technik**, představíme možnosti, **jak je zapojit do osobního života** a učitelské praxe. Společně pak zjistíme, co komu z nás nejlépe vyhovuje a podíváme se na **přednosti a limity jednotlivých způsobů relaxace**.



Aktuálně vypsané termíny:

- **Adaptace na změny** 21. 2. 17.30-19.30 – [registrace přes GoOut](#)
- **Minutové relaxace** 10. 3. 17.30-19.30 – [registrace přes GoOut](#)



Pro objednávku webinářů nebo v případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte naši **koordinátorku kurzů pro učitele na e-mail daniela.syr@nevypustdusi.cz či 777 904 125**.

Kdo jsme a co děláme?

V Nevypušť duši ukazujeme, **jak pečovat o duševní zdraví** a kde hledat pomoc v případě nouze. Zdůrazňujeme **důležitost prevence, šíříme fakta a sdílíme osobní příběhy**. Náš tým je plný mladých psychologů, lékařů, sociálních pracovníků, studentů těchto oborů.

Co máme za sebou?

- **více než 660 proškolených učitelů, 9 400 vyškolených studentů a přes 6 500 účastníků akcí pro firmy a veřejnost**
- spolupráce se Skautem a Psychiatrickou nemocnicí v Bohnicích, zástita náměstka MZ ČR
- workshopy pro Letní školu občankářů, firmy ExxonMobil, Asahi, Ernst & Young, Českou televizi, Martinus nebo Českou spořitelnu



Proč je důležité naučit se, jak nevypustit duši?

- **každý 4. člověk** se v průběhu života setká s nějakým **duševním onemocněním**
- **duševní nepohodou jsou výrazně více ohroženy pomáhající profese – třeba učitelé**
- **deprese a bipolární poruchu v Česku** zažije více lidí než cukrovku nebo astma
- dle WHO představují v bohatých zemích **duševní onemocnění 40 % všech nemocí**
- ze světových studií vyplývá, že zhruba **20 % 13-18 letých se potýká s duševními obtížemi**
- 50 % z chronicky duševně nemocných onemocní do 14. a 75 % pak do 24. roku života

Naším cílem je:

- aby se duševní zdraví stalo součástí každodenních konverzací
- aby duševní zdraví a nemoc nebylo tabu ve školách a na pracovištích
- aby lidé už od dětství věděli, jak se o své duševní zdraví správně starat a kde hledat pomoc
- zbavit duševní onemocnění stigmatu
- aby se nikdo nebál pomoci člověku, který prožívá duševní obtíže

