



Spolufinancováno  
Evropskou unií

MT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Vzdělávací program  
Trauma a jeho důsledky

PRACOVNÍCI VE VZDĚLÁVÁNÍ

# Stres – krize – trauma I. a II. Dopady na pedagogickou praxi

Jak porozumět stresu a traumatu, zvládat krizové situace  
a chránit sebe, žáky i studenty

Tento interaktivní seminář propojuje teorii s praxí a je zaměřen  
na porozumění stresu, krizím a traumatu ve školním prostředí.

Pomáhá učitelům i dalším pracovníkům školy zvládat náročné  
situace s větší jistotou, stabilitou a respektem k sobě i druhým.

Účastníci získají vhled do:

- Biologických a psychologických mechanismů stresové reakce
- Principů fungování mozku při zátěži
- Dopadů nezpracovaného traumatu na učení a chování žáků

Praktická část zahrnuje:

- Reflexi různých podob stresu, krize a copingových strategií
- Modelové situace ze školní praxe
- Nácvik psychologické první pomoci LOOK – LISTEN – LINK
- Jednoduché techniky regulace stresu

Co si odnesete?

- Porozumění rozdílu mezi zdravým, zvládnutelným a toxickým stresem
- Vhled do vývojových a neurobiologických aspektů traumatu
- Praktické strategie pro reakci v krizových situacích se žáky
- Inspiraci k vlastní psychohygieně a prevenci syndromu vyhoření



Mgr. Táňa Zimmermanová  
lektorka

**Kde:** Charvátova 6, Praha – Nové Město, 110 00 (prostory  
Podnikatelského a inovačního centra HMP, Škodův palác)  
**Kdy:** 10. 12. 2025, 9:00 – 15:00

**Kdo:** Mgr. Táňa Zimmermanová  
**Délka:** 6 × 45 minut  
**Pro koho:** pracovníci ve vzdělávání

Přihlaste se ZDE



## Máte zájem o seminář?

Přihlaste se jednoduše s použitím QR kódu  
a získáte nové porozumění i praktické tipy.

BEZPLATNÝ  
KURZ

## INSTITUT ZAHRADY PRO DUŠI

Institut Zahrady pro duši je platforma, která identifikuje příležitosti, jak zlepšovat pomoc a péči o duševní zdraví v Praze a pomáhá k její větší efektivitě. Vzděláváme odborníky pracující v sociální, zdravotní, školské oblasti a širokou veřejnost – rodiče, děti a mládež.

[www.zahradaproduši.cz](http://www.zahradaproduši.cz)

Projekt **iDZ Praha** je realizován hlavním městem Prahou a spolufinancován z prostředků Evropské unie, státního rozpočtu a rozpočtu hl. m. Prahy.  
Číslo projektu: CZ.02.02.XX/00/23\_018/0015142.

Vědět, abychom mohli pomáhat

institut  
ZAHRADY  
PRO DUŠI

ZAHRADA  
PRO DUŠI