



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: přímo u vás ve škole

Kdo: Mgr. Táňa Zimmermanová

Délka: 6 × 45 minut

Pro koho: pracovníci ve vzdělávání

Máte zájem o seminář?

Rádi za vámi přijedeme. Nabízíme **bezplatné** semináře na téma duševního
zdraví pro žáky, studenty a pedagogy pražských základních a středních škol.

Napište nám na vzdelavani@zahradaproduzi.cz

**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.zahradaproduzi.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

ZAH*
RADA
PRO
DUŠI