**POROZUMĚNÍ MYSLI z. s.**

Emilie Floriánové 2834/9

466 01 Jablonec nad Nisou

IČ 07003838

**Projekt ŠŤASTNÁ ŠKOLA**

Ambasadorka: Jana Bolková

jana@porozumenimysli.cz
tel: +420 702 012 334

VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

**PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ**

**Pořadové číslo: 2**

1. **Název vzdělávacího programu:**

Prevence syndromu vyhoření

1. **Obsah - podrobný přehled témat výuky a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace:**
2. Syndrom vyhoření - jeho příčiny a nebezpečí. (0,5 hod)
3. Myšlenka, pocit, vyhoření – kde se to v nás bere, příklady z praxe a praktická cvičení (1,5 hod.)
4. Komunikace a naslouchání v prevenci syndromu vyhoření – teorie, příklady z praxe, zkušenosti, praktická cvičení (2 hodiny)
5. Zákonitosti vedoucí ke zkratovému či konfliktnímu jednání a způsoby, jak je včas identifikovat a eliminovat– teorie, příklady z praxe, zkušenosti, praktická cvičení (2 hodiny)
6. Pochopení fungování lidské mysli, objevení zdroje sebepoznání a vrozených schopností každého jedince. (1 hodina)
7. Předcházení syndromu vyhoření, prevence a efektivní řešení konfliktů, budování vzájemné tolerance a respektu, příklady z praxe, praktické cvičení (1 hodina)
8. **Forma:**

Prezenční

1. **Vzdělávací cíl:**

Cílem tohoto vzdělávání je poskytnout pedagogům nástroj k tomu, aby lépe zvládali nápor každodenních povinností i výzev.

Současně se pedagogové seznámí s praktickými postupy zvládání konfliktů, na základě kterých je možné budovat dobré vztahy s kolegy i žáky.

Pedagogové získají porozumění a nadhled nad běžnými problémy, naučí se včas rozpoznat signály vedoucí k syndromu vyhoření a podniknout efektivní kroky k jejich eliminování. Díky tomu předchází zahlcení, lépe zvládají každodenní úkoly a výzvy, využívají kreativitu při jejich řešení a předcházejí syndromu vyhoření.

Předávané nástroje a postupy si na kurzu každý vyzkouší tak, aby je mohl používat v každodenním životě.

1. **Hodinová dotace:**

8 hodin

(Ideální rozvržení programu je 2x 4 h ve dvou pracovních dnech)

1. **Maximální počet účastníků a upřesnění cílové skupiny:**

20 pedagogických pracovníků ZŠ

1. **Plánové místo konání:**

Prostory školy pro kterou je vzdělávání určeno

1. **Materiální a technické zabezpečení**

Běžně vybavená učebna, notebook, dataprojektor, nahrávací zařízení

1. **Způsob vyhodnocení akce:**

Evaluační dotazník, vyhodnocení a kontrola programu garantem

1. **Dokument o absolvování kurzu**

OSVĚDČENÍ o absolvování akreditovaného kurzu v rozsahu 8 h s akreditací MŠMT v rámci systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků pod č.j. MŠMT- 8662/2023-5-403

1. **Náklady**

Cena programu pro 20 pedagogických pracovníků ……………. 39.000 Kč

(1.950 Kč/os)

**ODBORNÁ GARANCE PROGRAMU**

**(z hlediska fungování mysli)**

Veřejně prospěšná organizace Porozumění mysli z.s. byla založena s cílem „pomáhat lidem a **vzdělávat je v oblasti fungování lidské mysli a jejího potenciálu**“– viz. Stanovy *(Spolkový rejstřík, L 13389/KSUL, oddíl L, vložka 13389/KSUL*).

Jejími zakladateli jsou odborně vyškolení lektoři (absolventi certifikovaných zahraničních kurzů a tréninků), kteří jsou zároveň **garanty vysoké odborné úrovně lektorů programu WELL-BEING A PSYCHOHYGIENA VE ŠKOLÁCH** – dohlíží nejen na jejich vzdělání, ale také na odbornou způsobilost a schopnosti naplňovat cíl organizace (nejen ve školách). K tomuto účelu založili **Akademii PRO profesionály a lídry** zaměřenou nejen na teorii, ale též intenzivní praktický trénink. Všichni lektoři, kteří působí v projektech zaštítěných organizací, ji musí úspěšně absolvovat.

Organizace Porozumění mysli z.s. je členem **mezinárodního společenství 3 PGS – Three Principles Global Community**, <https://3pgc.org/3p-international-communities/>,

které šíří **principy porozumění fungování mysli** po celém světě jako metodu s velmi hlubokým dopadem na psychické zdraví jednotlivců i společnosti jako celku. Toto „učení“ už v mnoha zemích prokázalo svůj dopad v různých oblastech jako např. školství, sociální sféra, vězeňství, a dalších. **Rozhodně je nelze považovat za nějakou tzv. „alternativní“ metodu** (pokud je slovem „alternativní“ míněno něco jako ezoterický), ale za inovativní způsob vzdělávání v oblasti duševního zdraví.