



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



Zápis ze společného zasedání pracovní skupin

PS pro rozvoj rovných příležitostí

Místo konání: Online platforma – ZOOM

Datum konání: 29. června 2021 od 12:00

Seznam účastníků: viz příložené printscreeny obrazovky

Program:

- Úvodní slovo – zahájení
 - 12:00
- Host – Mgr. et. Bc. Lenka Dokádalová Bednářová (organizace **SEMIRAMIS**)
Téma: **Psychohygienu pro pedagogy**
 - 12:10 – 13:30
- Diskuze, dotazy
- Závěr

Stálí členi pracovní skupiny:

- Paní Jana Králová – Vedoucí úseku školství za Město Havlíčkův Brod
- Pan Karel Kolář – Charita Havlíčkův Brod
- Paní Hana Kopecká (s případným zastoupením paní Ilony Loužecké) - OSPOD
- paní Martina Tomčáková - pedagožka ZŠ V Sadech
- paní Jitka Muzikářová – Sociálně aktivizační služba – Charita Havlíčkův Brod

Úvodní slovo

V úvodu setkání přivítala slečna Chalupová přítomné účastníky. Stručně seznámila členy pracovních skupin o aktuální situaci v projektu.

Na setkání byla tentokrát přizvaná odbornice na vzdělávání pedagogických pracovníků a prevenci rizikového chování u dětí. Slečna Chalupová uvedla a představila paní Dokádalovou Bednářovou a předala jí slovo. Vzhledem k trochu nevhodně zvolenému termínu byla účast i přes zajímavý program nízká.



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



Host - Mgr. et. Bc. Lenka Dokládalová Bednářová (organizace **SEMIRAMIS**)

Hostem společného online setkání pracovních skupiny byla paní Mgr. et. Bc. Lenka Dokládalová Bednářová z organizace Semiramis. Organizace Semiramis se zaměřuje na oblast prevence rizikového chování a vzdělávání. Poskytuje služby nejen pro děti, dospívající, pedagogy, rodiny, ale také osoby závislé na drogách. Konkrétně paní Dokládalová Bednářová se specializuje na prevenci ve školách a vzdělávání pedagogických pracovníků.

V úvodu se lektorka představila a přednesla program setkání. Jako první téma zvolila - Péči o sebe. Snažila se pedagogům přiblížit, proč je důležité, aby se o sebe starali nejen po fyzické, ale také po psychické stránce. Na konkrétních příkladech jim ukázala, že je dobré nechat si pomoc a přiznat si, že se s nějakým problémem potýkají. Lektorka zmínila, že pro psychickou pohodu tj. skloubení pracovního a osobního života je nutné si vymezit čas jen pro sebe. Nejlepší si je pevně si stanovit termín svého odpočinku, který budete pravidelně dodržovat a využívat ho pro sebe. Není podstatné, zda čas trávíte aktivně či pasivně. Každý z nás relaxuje svým způsobem. Dalším způsobem, jak zvládat napětí, je podělit se s někým o své povinnosti. Zapojit celou rodinu nebo třeba kolegu v práci.

Účastníci se aktivně zapojovali do aktivit, které si pro ně lektorka připravila. Jednalo se o různé metody, při kterých si sami účastníci uvědomili, s jakými problémy se potýkají. Zajímavá byla metoda volného psaní. Účastníci v průběhu 5 minut psali metodou volného psaní na téma MOJE POHODA. Smyslem je nechat volně ruku psát a hlavu přemýšlet. Při této aktivitě pak vyvstanou na povrch skutečnosti, které často veřejně nechceme přiznat. Velmi zajímavá byla také aktivita imaginace. Někteří účastníci již tuto aktivitu znali a velmi si ji chválili. V závěru paní Dokládalová Bednářová pedagogům představila několik užitečných odkazů, na kterých si mohou vyhledat více informací o tématu psychohygieny.

Diskuze, dotazy

Dotazy probíhaly v průběhu setkání. Na závěr již žádné dotazy nebyly.

Závěr

Účastníci poděkovali za velmi přínosné setkání. Ocenili především, to že na setkání vystoupil zajímavý host. Někteří dokonce zmiňovali, že pro ně byl seminář pomyslnou tečkou školního roku a u setkání se krásně uvolnili. Další setkání je naplánováno na konec srpna.



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



V Habrech dne 29. června 2021.

Zapsala: Nikola Krupičková

Přílohy k zápisu:

- Printscreeny obrazovky