

V poho být^{2.0.}

ZÁKLADY PSYCHOHYGIENY | PREVENCE DUŠEVNÍCH NEMOCÍ | PREVENCE STRESU | WELLBEING

8. - 9. ročník ZŠ a pro 1. - 4.ročníky SŠ
a odpovídající ročníky gymnázií a konzervatoří.

Představte si, že se dokážete lépe vyrovnat se stresem ve škole, doma i ve svém osobním životě. Že máte nástroje k tomu, abyste byli šťastnější a spokojenější s tím, kým jste.

V poho být nabídne přesně to - možnost zlepšit svůj život prostřednictvím osvědčených technik psychologie a prevence duševních nemocí.

V rámci besedy se také zaměříme na to, kde hledat pomoc, jak rozpoznat symptomy depresivního stavu a jak efektivně pracovat se stresem. Vytvoříme prostor pro osobní reflexi, kde každý může rozkvést skrze aktivitu jako je například "květina identity", která pomáhá lépe porozumět sami sobě.



Během 60 minut workshopu se pod vedením zkušených facilitátorů studenti dozví:

- Jak rozpoznat příznaky stresu a duševních nemocí
- Techniky prevence stresu a udržení duševní pohody
- Jak posilovat své emoční dovednosti a zlepšit své mezilidské vztahy

Celý program je postaven v souladu s RVP a je navržen na základě dat z případové studie se studenty a učiteli z celé České republiky.

Více informací, včetně možnosti objednat besedu, naleznete na našem webu.

TECHNICKÉ POŽADAVKY

- BESEDA BY MĚLA PROBÍHAT VE TŘÍDĚ, KDE ŽÁCI TRÁVÍ NEJVÍCE ČASU
- VE TŘÍDĚ BY MĚLO BÝT MOŽNÉ DÁT ŽIDLE DO KRUHU
- TŘÍDA BY MĚLA MÍT PROJEKTOR, KTERÝ PODPORUJE HDMI/USB- C nebo VGA připojení
- Připojení Wi-Fi pro studenty popřípadě zařízení techniky podporující skenování QR kódů. Minimálně 4 ks - jeden do každé pracovní skupiny. Studenti mohou použít svá zařízení, ale je nutné zajistit jejich připojení k internetu.

**60
minut**

max. 32 studentů

INTERAKTIVNÍ WORKSHOP

3 950 korun / workshop

MOŽNOST VYUŽITÍ FINANCOVÁNÍ ZE ŠKOLNÍCH
DOTAČNÍCH PROGRAMŮ.

Cena obsahuje:

- evaluovaný preventivní program
- materiály s pracovním sebereflexním listem
- doprava, případné ubytování lektora
- spotřební materiál využitý během workshopu

LUKAS@LAJFR.CZ | PROJEKTLAJFR.COM

