



SÚKROMNÉ CENTRUM PORADENSTVA A PREVENCIA

Ul. Železničiarov 266/8, 028 01 Trstená

tel: Trstená-0948 878 874, Tvrdošín-0948 878 875

a

SÚKROMNÉ CENTRUM PORADENSTVA A PREVENCIA

Hviezdoslavovo námestie 213, 029 01 Námestovo, tel: 0948 878 873

web: www.euporadna.sk

e-mail: centrala@euporadna.sk, riaditelstvo@euporadna.sk

PROTISTRESOVÝ PROGRAM PRE MŠ, ZŠ, SŠ PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Každé povolanie, ako aj povolanie učiteľa si vyžaduje istú dávku tolerancie a odolnosti voči záťaži, ako aj systém zvládania náročných pracovných, krízových situácií, ako aj riešenie konfliktov. **Téma duševného zdravia je vysoko aktuálna**, štatistiky ukazujú na veľký nárast psychosomatických ochorení. Učiteľ je kľúčová osoba vo vývoji dieťaťa, preto si zaslúži pozornosť aj po stránke fyzického a psychického zdravia.

Aby sa predchádzalo týmto ochoreniam, je vhodná systematická a pravidelná prevencia, formou vzdelávania na podporu duševného zdravia tzv. „**Protistresový program**“, ktorý je daný aj slovenskou legislatívou, v prípade záujmu je tu možnosť prípravy a realizácie rekondičných pobytov v kúpeľoch. **Naše zariadenie SCPP Trstená a Námestovo úzko spolupracuje s kúpeľmi v Rajeckých Tepliciach, kde vieme pripraviť „Protistresový program“** pre Vašich pedagógov, učiteľov, vychovávateľov Vašej školy, ktorého cieľom je podpora a harmonizácia zdravia, zvyšovania odolnosti voči záťaži.

Vzdelávanie je zamerané na komunikáciu, psychohygienu, self manažment, na predchádzanie stavov vyhorenia a na zvládanie stresu a frustrácie.

1. Osobnosť a komunikácia, riešenie konfliktov
2. Psychohygienu a zásady duševného zdravia, zvládanie stresu
3. Rekondičné pobyty, procedúry na podporu zdravia, nácvik relaxácie a dychového cvičenia

Cieľom vzdelávania je zdokonaľovanie medziľudskej komunikácie v školskom prostredí, podpora duševného zdravia, nácvik relaxačných metód, zlepšenie interpersonálnych zručností. Jednotlivec tým zvyšuje svoju výkonnosť, tvorivosť, lepšie plánuje a manažuje svoje pracovné aktivity, zvyšuje emočnú a sociálnu inteligenciu, učí sa asertívnemu správaniu, tímovej spolupráce, získava koučing. Zároveň získava zručnosti ako predchádzať vyhoreniu, naučí sa zvládať stres a zvyšovať psychickú odolnosť voči záťaži.

V prípade záujmu nás neváhajte kontaktovať, každý Protistresový program pripravujeme individuálne, po dohovore s riaditeľom školy a podľa individuálnych potrieb školy.

Kontakt : **09048 878 875**

Tešíme sa na spoluprácu s Vami

PhDr. Jana THOLTOVÁ PhD.
Riaditeľka SCPP Trstená

PaedDr. Tatiana GANDELOVÁ
Riaditeľka SCPP Námestovo