
Týden pro wellbeing ve škole

Do **Týdne pro wellbeing ve škole**, který probíhá od 13. do 20. února 2024, se naše fakulta zapojila webinářem **Vyhoření v učitelské profesi a jak mu předcházet**

Nejenom studenti, ale i učitelé musí pečovat o svoji duševní pohodu, nastavit si hranice a optimálně rozložit čas mezi prací, rodinu a své zájmy. Máte pocit, že nároky na Váš výkon stále stoupají? Trápí vás, že úsilí vložené do vašeho výkonu není vyváženo kvalitou výstupů? Nežijete, ale jen přežíváte? Pakliže vás zajímají odpovědi na tyto otázky, tak se v nám přidejte **ve středu 14.2. 2024 od 11:30. Webinář bude probíhat živě v prostředí [MS Teams](#)**

Webinář povede **Jana Jaklová Dytrtová**, která je docentkou na Katedře biomedicínského základu Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Profesně se věnuje projevům stresu na lidský organismus a možnostem, jak zvládat patologické projevy stresu a využívat i jeho pozitivní aspekty pro osobní růst. Během 45 min se dozvíte, jak si stanovit životní hranice a priority a pomocí jednoduchého cvičení si ukážeme, jak najít rovnováhu mezi prací a soukromím. Povíme si také, jak důležité jsou pro úspěch v pracovním kolektivu naše emoce a pocity a jak s nimi můžeme pracovat.



Přečtěte si více o [TÝDNU PRO WELLBEING.](#)