

WORKSHOPY



Workshop 1 (čtvrtek 24.11.2022 9:00 – 10:30):

Primární prevence duševního zdraví v období rané adolescence – ukázky z programů pro žáky

Lektorky: **Mgr. Dagmar Hájková** a **Mgr. Lucie Uhrová** (Centrum prevence společnosti Podané ruce, o.p.s.)

Anotace:

Během workshopu účastníci nahlédnou do programů a aktivit, které se v rámci projektu odehrávají ve školách se žáky, konkrétně v 7. - 8. třídách. Na vlastní kůži si účastníci některé interaktivní aktivity vyzkouší a získají základní vhled do problematiky duševního zdraví. Workshop povedou psycholožky a lektorky primární prevence, které programy ve školách koordinují. Kapacita workshopu je 20 osob. Workshop je vhodný pro ty, kteří dosud neměli možnost programy vidět naživo.



Workshop 2 (čtvrtek 24.11.2022 9:00 – 10:30)

Zátěžové situace a jejich dopad na psychiku jedince

Lektor: **Mgr. Petr Hlušička** (odborný psycholog, spoluřešitel projektu)



Cíle:

Rozvoj nových dovedností pro lepší zvládnání stresu a zátěžových situací, získání nových poznatků k prevenci syndromu vyhoření a zvýšení spokojenosti. V průběhu workshopu se dozvíte praktické techniky pro zvládnání stresu a zvyšování naší odolnosti vůči němu. Naučíte se především identifikovat příčiny vašeho stresu a jak s ním můžete pracovat.

Obsah a průběh:

Workshop na téma zvládnání stresu a zátěže je prakticky zaměřený trénink, kdy se účastníci nejen dozví základní principy a poznatky, které nám pomáhají zvládat jednotlivé situace i dlouhodobý tlak. Ale také doporučení konkrétních dovedností a technik, které nám umožňují se vypořádávat s dlouhodobými následky. To vše praktickou cestou s otevíráním konkrétních příkladů i ze zkušeností účastníků workshopu.

Program:

- Dozvíte se o příčinách a druzích stresu
- Jaké má stres dopady na naše tělo i mysl
- Jak můžete využít stres k tomu, aby Vám naopak pomáhal
- Jak se vyhnout negativním dopadům stresu
- Naučíte se, jak zvyšovat svoji psychickou odolnost a jak z toho uděláte svoji přednost

Workshop 3 (čtvrtek 24.11.2022 11:00 – 12:30)

Řešení konfliktů ve třídě

Lektoři: **Mgr. et Mgr. Michal Škerle** a **Mgr. Markéta Novotná**

(Centrum prevence společnosti Podané ruce, o.p.s.)



Anotace:

Workshop se zaměří na konflikty, které mohou vzniknout mezi žáky 7. – 9. tříd, a také konflikty, které mohou vzniknout mezi těmito žáky a pedagogy. Pozornost bude věnována možným příčinám konfliktů, možnému vývoji a jejich řešení. Workshop proběhne zážitkovou formou a možnosti řešení si účastníci vyzkouší praktickým způsobem na modelových případech.

Workshop 4 (čtvrtek 24.11.2022 11:00 – 12:30)

Mindfulness techniky jako prevence vzniku úzkosti a deprese

Lektoruje: **Mgr. BA. Barbora Kvapilová** (Pedagogická fakulta UP v Olomouci)

Meditace všímavosti a laskavosti.

Mindfulness meditace nás učí všímat si přítomného okamžiku, co se děje uvnitř nás a kolem nás, bez posuzování a s laskavostí.





Během mindfulness workshopu budeme:

- Vnímat sami/samy sebe pomocí dýchacích technik
- Všítat si přítomného okamžiku skrze smyslové vjemy
- Naslouchat našemu tělu a moudrosti našeho srdce
- S laskavostí pečovat o sebe a ostatní skrze meditaci milující laskavosti
- Ukážeme si, jak díky meditaci rozvíjíme pozornost, přátelský postoj vůči ostatním, vděčnou radost, soucit a vyrovnanost.

Vyzkoušíme si různé techniky a krátká cvičení, díky kterým ztišíme mysl a začneme si doopravdy všítat, co se děje uvnitř nás a kolem nás.

Vysvětlíme si, jakým způsobem naše myšlenky ovlivňují naše následné reakce a chování vůči sobě a druhým. Řekneme si, proč je tak důležité kultivovat naše myšlení a pěstovat vlídný vztah sám/sama k sobě.

Přínosy mindfulness meditace:

- Vědecké studie z posledních dvou desetiletí opakovaně prokazují účinek Meditace všímavosti ve snížení vnímaného stresu a vnitřního napětí již po osmi týdnech pravidelného nácviku.
- Mindfulness pomáhá lidem se soustředěním na danou činnost v přítomném okamžiku.
- Mindfulness pomáhá rozvíjet vnitřní klid a rovnováhu v dnešním uspěchaném a na výkon zaměřeném světě.
- Mindfulness meditace pomáhá u jedinců rozvíjet dovednosti, jak pracovat se silnými emocemi a negativními myšlenkami, a to jak u dospělých, tak u dětí a dospívajících.
- Mindfulness pomáhá poznat sebe sama a podporuje laskavý a soucitný vztah k sobě a k druhým.

O lektorce:

Bára Kvapilová – po dokončení francouzského gymnázia odjela na sedm let do USA, konkrétně Kalifornie. Vystudovala bakalářské studium psychologie na California State University of Northridge. V rámci studia přednášela VŠ studentům na téma výskytu deprese a prevence sebevražd u vysokoškolských studentů.

Jeden rok pracovala jako sociální pracovnice v sanatoriu pro děti s vrozenými vadami v North Hollywood, USA.

Po návratu domů získala magisterský titul v psychologii na FFUP. Vyučovala anglický jazyk, psychologický seminář a poskytovala poradenství žákům na gymnáziu ve Šternberku.

Po rodičovské dovolené nastoupila na pozici školní psycholožky na Slovanském gymnáziu v Olomouci, kde působila dva roky. V současnosti vyučuje psychologické předměty a nabízí poradenství studentům na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Byly to právě opakující se problémy nadměrného stresu; přetrvávající pocity vnitřního napětí, úzkosti a vtíravých myšlenek o vlastní nedostatečnosti a perfekcionismu u žáků a žákyň na gymnáziu, které Báru přivedly na studium mindfulness meditací neboli meditací všímavosti.

V současnosti je Bára na cestě stát se certifikovanou lektorkou všímavosti u předních klinických psychologů a učitelů mindfulness meditace ve Spojených státech amerických, Tara Brach a Jack Kornfield. Absolvovala osmitýdenní kurz MBSR (Mindfulness-based stress reduction program); Základy všímavosti (Fundamentals of Mindfulness) a Náročné emoce (Difficult emotions) v organizaci Mindful Schools a pětidenní Mindfulness Silent Retreat v Portugalsku. Je kvalifikovanou lektorkou mindfulness meditace kurzu Mindfulness Now Oxford z Velké Británie.



PreDuP



prevence duševních
poruch u dětí

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

