

WORKSHOPY



Workshop 1 (čtvrtek 2.11.2023 v čase 9:00 – 10:30, učebna AU-MU):

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

Lektorky: **Mgr. Lucie Uhrová** a **Mgr. Natálie Miklánková** (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 2.11.2023 v čase 9:00 – 10:30, Malá aula)

Prevence a screening konfliktních vztahů v žákovských kolektivech

Lektor: **PhDr. Ondřej Skopal, Ph.D.** (Katedra psychologie FF UPOL, terapeut Poradny pro závislosti)

Anotace:

Workshop se zaměřuje na problematiku konfliktů mezi žáky ve školním prostředí a nabízí účastníkům nástroje a postupy pro prevenci a identifikaci těchto konfliktů. Workshop se soustředí na zlepšení atmosféry ve třídách a škole jako celku prostřednictvím herních technik a komunikace mezi žáky. Účastníci se dozví o osvědčených strategiích pro rozpoznání potenciálně konfliktních situací a získají návody na to, jak efektivně reagovat a řešit konflikty, aby vytvořili pozitivní a podpůrné školní prostředí pro všechny žáky.



Workshop 3 (čtvrtek 2.11.2023 v čase 11:00 – 12:30; učebna AU-MU)

Jak s dětmi ve škole mluvit o drogách

Lektoři: **Mgr. et Mgr. Michal Škerle a Mgr. Markéta Novotná**
(Centrum prevence společnosti Podané ruce, o.p.s.)



Workshop 4 (čtvrtek 2.11.2023 v čase 11:00 – 12:30, Malá aula)

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 5 (čtvrtek 2.11.2023 v čase 9:00 – 10:30, učebna P5)

Záměrné sebepoškozování: prevence, typologie, diagnostika a léčba



Lektoruje: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

(Filozofická fakulta UP v Olomouci, oblastní metodik prevence při Pedagogicko-psychologické poradně Jeseník)

Anotace:

Workshop bude zaměřen na přiblížení problematiky záměrného sebepoškozování. Primárně bude určen pracovníkům ve školství – výchovní poradci, metodici prevence a školní psychologové. Účastníkům workshopu bude diskusní formou předáno základní poznání týkající se historie a genderu, klasifikace záměrného sebepoškozování, nejčastějších způsobů záměrného sebepoškozování, pojednáno bude o příčinách a fixaci problému, funkcích a motivaci, prevenci, diagnostice a léčbě tohoto fenoménu

Odborný medailon lektora:

Dr. Martin Kupka v současnosti pracuje jako odborný asistent na katedře psychologie FF UP v Olomouci. Dále je zaměstnán v Pedagogicko-psychologické poradně Jeseník jako oblastní metodik prevence. Dokončil komplexní terapeutický výcvik v Logoterapii a existenciální analýze. Angažuje se jako terapeut v poradně pro studenty a zaměstnance Univerzity Palackého v Olomouci. Má za sebou pracovní zkušenosti psychologa v hospicu a v diagnostickém ústavu. Tři roky působil také jako školní psycholog v regionu Jesenicko.



prevence duševních
poruch u dětí

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

