

JAK VE ŠKOLE NEVYHOŘET

Stres v profesi učitele a možnosti jeho zvládnání

*Cítíte, že vás práce učitele nadměrně vyčerpává?
Naučte se, jak znovu získat energii a nadhled.*

Co na kurzu získáte

- Sebepoznání a sebereflexe
- Zvládnání stresu
- Lepší komunikace
- Prevence vyhoření
- Využití vlastního potenciálu



28.8. 2026

09:00 – 17:00



**Vysoká škola ekonomická
v Praze, náměstí Winstona
Churchila 1938/4,
Praha 3**

Jak kurz probíhá

- Prezenční forma (8h)
- Stručná teorie
- Diskuze a sdílení
- Praktická cvičení
- Zážitekové techniky

Obsah kurzu

Osobnost učitele: Poznejte svůj styl výuky a osobnost.

Sociální dovednosti: Komunikace, empatie, asertivita.

Sebereflexe: Techniky náhledu na sebe sama a nadhledu nad situací.

Stres a jeho zvládnání: Práce se zátěží, zdroje energie, relaxace.

Kurzem Vás provede: psycholožka **PhDr. Michala Bojarski, Ph.D.**

Pro koho je kurz určen: Pro učitele zš, SŠ a VOŠ

Kapacita: max. 20 účastníků

Cena: 2500 Kč (lze proplatit ze šablon)

Přihlaste se
ještě dnes!

Kontakt: marie.purmenska@vse.cz