



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



*Rádi bychom Vás pozvali na vzdělávací seminář*

## ***Psychohygiena a jak se bránit syndromu vyhoření,***

*který se uskuteční*

***ve středu 18. října 2017 od 15:00 do 18:00.***

### **Místo setkání:**

**ZŠ Dobříš, Komenského nám. 35**

### **Co bude obsahem semináře:**

Podle stresového profilu vykazují učitelé jednu z nejvyšších náchylností ke stresu a syndromu vyhoření.

Obsahem semináře bude vysvětlení syndromu vyhoření, významu psychohygieny, přijímání a dávání, vysvětlení principu já a my, určování hranic.

Praktická ukázka zjištění osobního rizika syndromu vyhoření a krátká relaxace.

### **Lektorka:**

#### **Mgr. Lenka Kohoutková**

- Psychoterapeut
- Vzdělání v oborech:
  - Sociální práce, komunikace a aplikovaná psychoterapie;
  - Andragogika – vzdělávání dospělých;
  - PPF – Celoživotní vzdělávání – Pražská vysoká škola psychosociálních studií;
  - Psychoterapeutický výcvik v daseinanalytickém a psychodynamickém duchu akreditovaný Psychoterapeutickou společností Jana Evangelisty Purkyně a Ministerstvem školství ČR;
  - Krizová intervence a koučování;
  - Hagioterapie;
  - Daseinanalytický výklad snů a další semináře.

Lektorka má soukromou psychoterapeutickou praxi v Praze. Pracovala na ZŠ jako psycholog, psychoterapeut. Supervizní poradenství pro učitele provozuje jak skupinové, tak i individuální. Také na malý úvazek pracuje jako sociální pracovník a psychoterapeut pro rodiče v neziskové organizaci Lata, z.ú.

**Přihlášky a případné dotazy zasílejte do 15.10. 2017 na email**  
**[boukalova.brdivltava@gmail.com](mailto:boukalova.brdivltava@gmail.com) nebo na telefon 605 344 750**

**Občerstvení zajištěno!**