



## **Aktualizačné vzdelávanie – *Wellbeing v práci učiteľa***

program aktualizačného vzdelávania

školský rok 2023/2024

**Druh vzdelávania:** aktualizačné vzdelávanie

**Forma vzdelávania:** prezenčná, dištančná

**Hlavný cieľ:** uvedomiť si potrebu rozpoznania stresových situácií a význam psychohygieny ako základ eliminácie syndrómu vyhorenia v práci učiteľa

### **Špecifické ciele:**

1. PZ rozpozná stresovú situáciu a spôsoby jej uvoľnenia
2. PZ zvláda záťažové situácie
3. PZ ovláda techniky psychohygieny a relaxácie

### **Obsah a rozsah vzdelávacieho programu:**

<b>Téma</b>	<b>Dotácia hodín</b>
Stres - jeho vplyv na organizmus a fyzické prejavy.	<b>8 hod.</b>  ( 6 hod. prezenčne, 2 hod. dištančne)
Gramotnosť v oblasti duševného zdravia	
Psychohygienu a relaxácia.	

**Rozsah vzdelávacieho programu:** spolu 8 hod., 6 hod. prezenčne, 2 hod. dištančne

**Trvanie vzdelávacieho programu:** školský rok 2023/2024

### **Spôsob ukončovania a požiadavky na ukončenie vzdelávania**

- absolvovanie 100% hodín z celkového rozsahu

### **Personálne zabezpečenie a garant vzdelávacieho programu:**

**Garant programu:** PaedDr. Katarína Poláčiková, riaditeľka školy

**Lektori vzdelávacieho programu:** Mgr. Ivana Karasová, CPP Tvrdošín, psychológ

## Potvrdenie o schválení programu vzdelávania

AKV 6/2023

Poskytovateľ Základná škola s materskou školou, Školská 321, Brezovica podľa § 69 ods. 2 písm. b) zákona č. 138/2019 o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov ako príslušný orgán vo veci schválenia programu aktualizáčného vzdelávania rozhodol takto:

**schvaľuje**

program aktualizáčného vzdelávania s názvom:

***Wellbeing v práci učiteľa***

v celkovom rozsahu 8 hodín

Program sa schvaľuje na školský rok 2023/2024.

PaedDr. Katarína Poláčiková  
riaditeľka školy