

Hodnotící zpráva ke vzdělávací akci

Název akce:	EDUpoint Emoční sebeobrana
Datum a místo realizace:	26. 3. 2019 Kutná Hora, Dačického dům, Komenského náměstí 41
Cílová skupina:	Učitelé ZŠ a víceletých gymnázií, rodiče
Dopady a přínosy vzdělávání pro CS ve vazbě na tvorbu MAP:	<p>EDUpoint je místem pro získávání informací, síťování, diskuzi a řešení problémů v oblasti vzdělávání.</p> <p>Jaké principy můžeme využívat k úspěšnému zvládnání emocí, které přináší osobní i pracovní život? Téma březnového EDUpointu přilákalo více než 30 účastníků nejenom z řad učitelů, ale i rodičovské veřejnosti.</p> <p>Lektoři Mgr. et MgA. Martin Sedláček a Mgr. Lukáš Radostný účastníky ujistili, že emoce k našemu životu patří, ale je dobré s nimi umět vědomě nakládat. V opačném případě mohou začít ohrožovat naše duševní i fyzické zdraví. Cílem semináře bylo nahlédnutí do vzdělávacího programu Emoční sebeobrana, jejíž principy umožňují zvládnání emočně náročných situací v zaměstnání i v prostředí rodiny, a tím přispívají k celkově spokojenějšímu a plnějšímu životu.</p> <p>V závěrečném hodnocení účastníci nejvíce ocenili odborné znalosti a praktické zkušenosti obou lektorů, připomínky a náměty se týkaly zejména rozsahu semináře. V rámci 2 hodin, které byly pro téma vymezeny, ho nebylo možno (a ani nebylo našim cílem) obsáhnout v plné šíři. Zájemci byli odkázáni na semináře a další aktivity na www.emocnisebeobrana.cz.</p> <p>Lektoři: Mgr. et MgA. Martin Sedláček je spoluautorem konceptu Emoční sebeobrany a lektorem workshopů. Přednáší psychologii na pražské DAMU a má vlastní terapeutickou praxi.</p> <p>Mgr. Lukáš Radostný je spoluzakladatelem a lektorem vzdělávacího programu Emoční sebeobrana. Má více jak desetileté zkušenosti v oblasti vzdělávání pedagogů a má vlastní terapeutickou praxi.</p>

