

Wellbeing a sebepéče pro pedagogy

Událost - Wellbeing a sebepéče pro pedagogy 📅

Název	Wellbeing a sebepéče pro pedagogy
Datum konání	po, 17. srpen 2026, 09:00 h - 16:00 h
Místo konání	Praha - Praha, CZ
Typ akce	Semináře, přednášky, workshopy

Popis

SOFA pořádá kurz [Wellbeing a sebepéče pro pedagogy](#).

Anotace

Učitelská profese patří dlouhodobě mezi jedny z nejnáročnějších povolání, a to nejen po stránce odborné, ale i emoční a vztahové. Práce s dětmi, rodiči i kolegy klade na pedagogy vysoké nároky, a proto je klíčové, aby uměli dlouhodobě pečovat sami o sebe. Tento seminář nabízí bezpečný a prakticky zaměřený prostor, ve kterém účastníci získají inspiraci, znalosti i konkrétní nástroje pro posilování svého wellbeingu a rozvoj zdravé sebepéče v každodenním provozu školy.

Během semináře propojíme teorii s praktickými cvičeními a sdílením zkušeností. Účastníci se seznámí se základními pilíři wellbeingu a zjistí, jak lze drobnými, ale účinnými kroky posilovat svou psychickou odolnost, pracovní pohodu i energii. Zaměříme se na témata jako je práce se stresem, vnímání vlastních potřeb, každodenní strategie sebepéče nebo budování podpůrného pracovního prostředí.

Více informací a přihlášení na stránkách SOFA [ZDE](#)