

pozvánka

Čas pro Vás



– Den wellbeingu a psychohygieny pro pedagogy

Vážení kolegové, milé kolegyně,
profese učitele je krásná, ale také nesmírně náročná na psychickou i fyzickou odolnost. Abychom mohli dlouhodobě podporovat naše žáky, musíme nejprve začít u sebe. Srdečně Vás proto zveme na inspirativní setkání zaměřené na **wellbeing a duševní hygienu**, které se koná v rámci Týdne pro wellbeing ve škole.

Přesunuto na 13.5.2026 od 14:30

Základní škola Wonderland Academy, Mílová 697, Praha

s sebou: Pohodlné oblečení (vhodné na cvičení),
podložku na jógu (pokud máte) a dobrou náladu.

Program setkání:

- 1. Vhled do wellbeingu:** Interaktivní prezentace o tom, proč je wellbeing učitele klíčem k úspěšné třídě a jaké jsou aktuální trendy v této oblasti.
- 2. Jóga pro každého:** Jemná lekce zaměřená na protažení těla ztuhlého po dlouhých hodinách u katedry a zklidnění mysli. Lekce je vhodná i pro úplné začátečníky.
- 3. Psychohygienická chvílka „Teplo a klid“:** Praktický blok zaměřený na odbourávání stresu. Vyzkoušíme si techniky navození pocitu vnitřního tepla a relaxace, které můžete využít kdykoliv během náročného školního dne.

Přijďte na chvíli vypnout, načerpat novou energii a sdílet zkušenosti s kolegy z jiných škol v přátelské atmosféře.

Registrace:

Prosíme o potvrzení Vaší účasti do 7.5. na e-mail:
pliskova@wonderlandacademy.cz
nebo prostřednictvím Online formuláře:

Kapacita je omezena.
Těšíme se na Vás!



Za organizační tým,
Základní školy Wonderland Academy