

VĚDOMÁ PRÁCE S EMOCEMI VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Mgr. Lukáš Radostný, Mgr. et MgA. Martin Sedláček



CO JE EMOČNÍ SEBEOBRANA

- Cesta ke zdravému prožívání emocí
- Cesta k emocím jako zdroji životní energie
- Systém zvládnání náročných životních situací



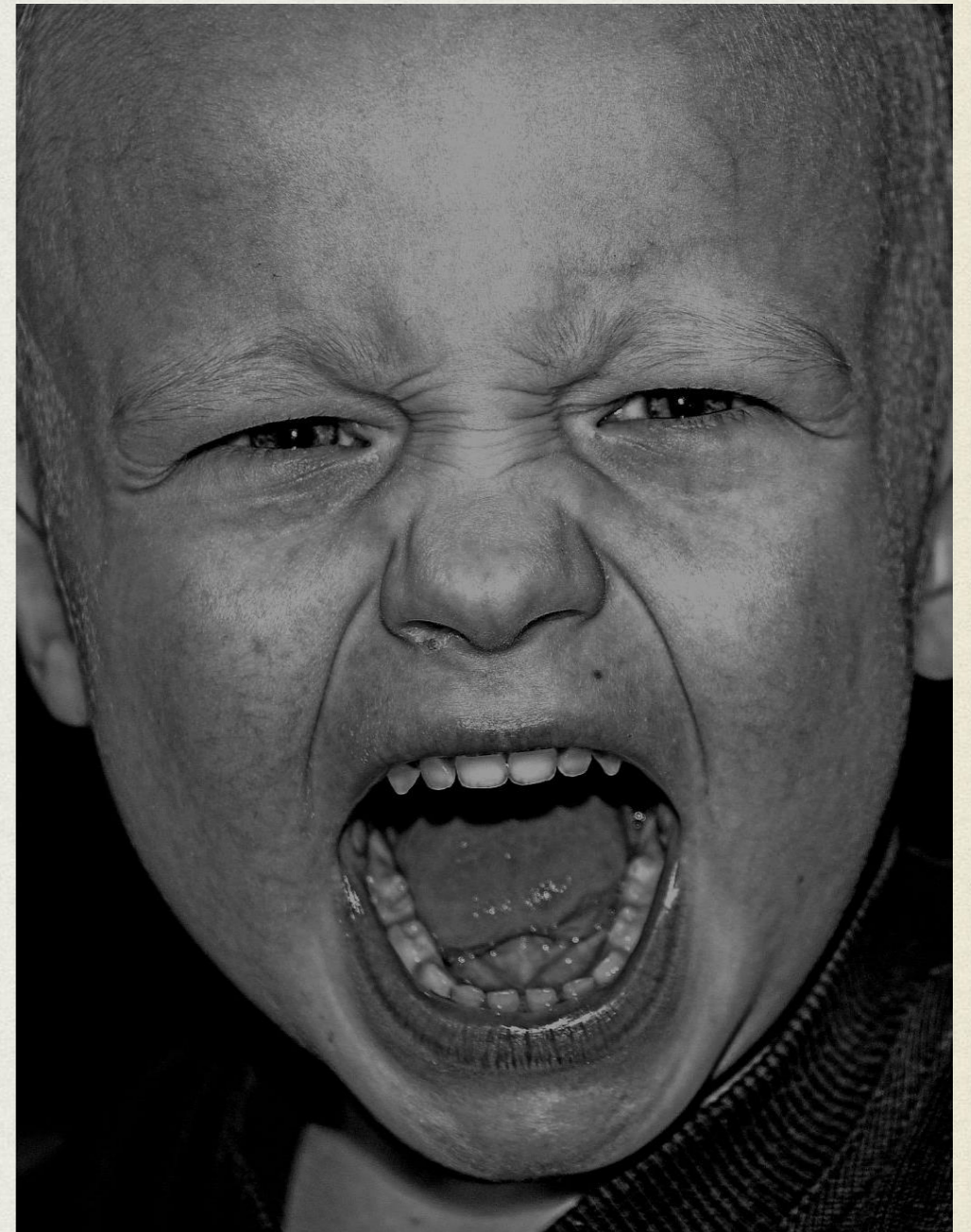
TŘI KLÍČE JAKO PEVNÝ ZÁKLAD

- Pojmenování emocí
- Tělesná všímavost
- Akceptace emocí



POJMENOVÁNÍ EMOCÍ

- Zvědomění
- Usnadnění zdravého prožívání
- Snížení napětí



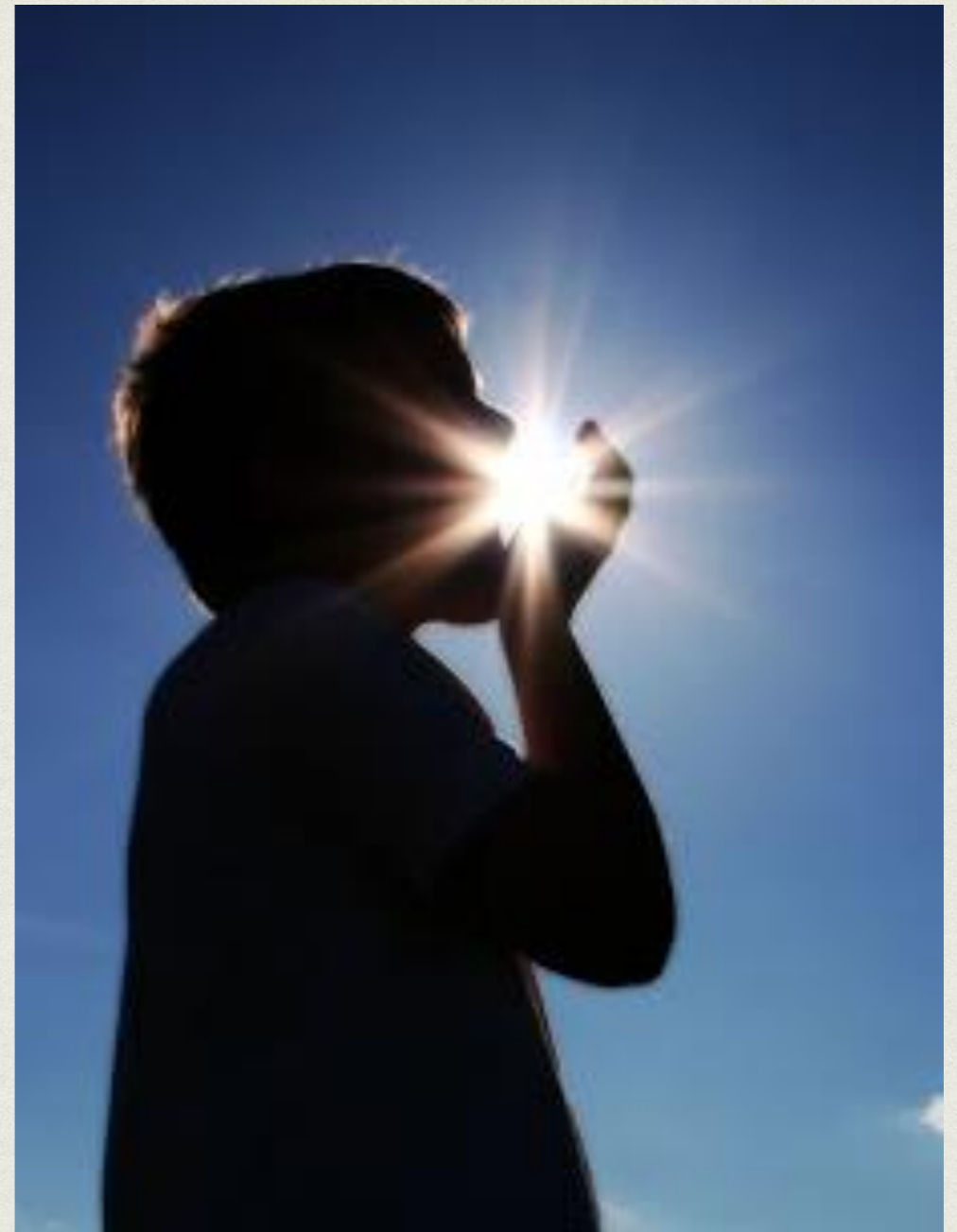
TĚLESNÁ VŠÍMAVOST

- Lepší kontakt se sebou
- Somatické markery
- Možnost intervecí na tělové rovině
- Prevence psychosomatických onemocnění



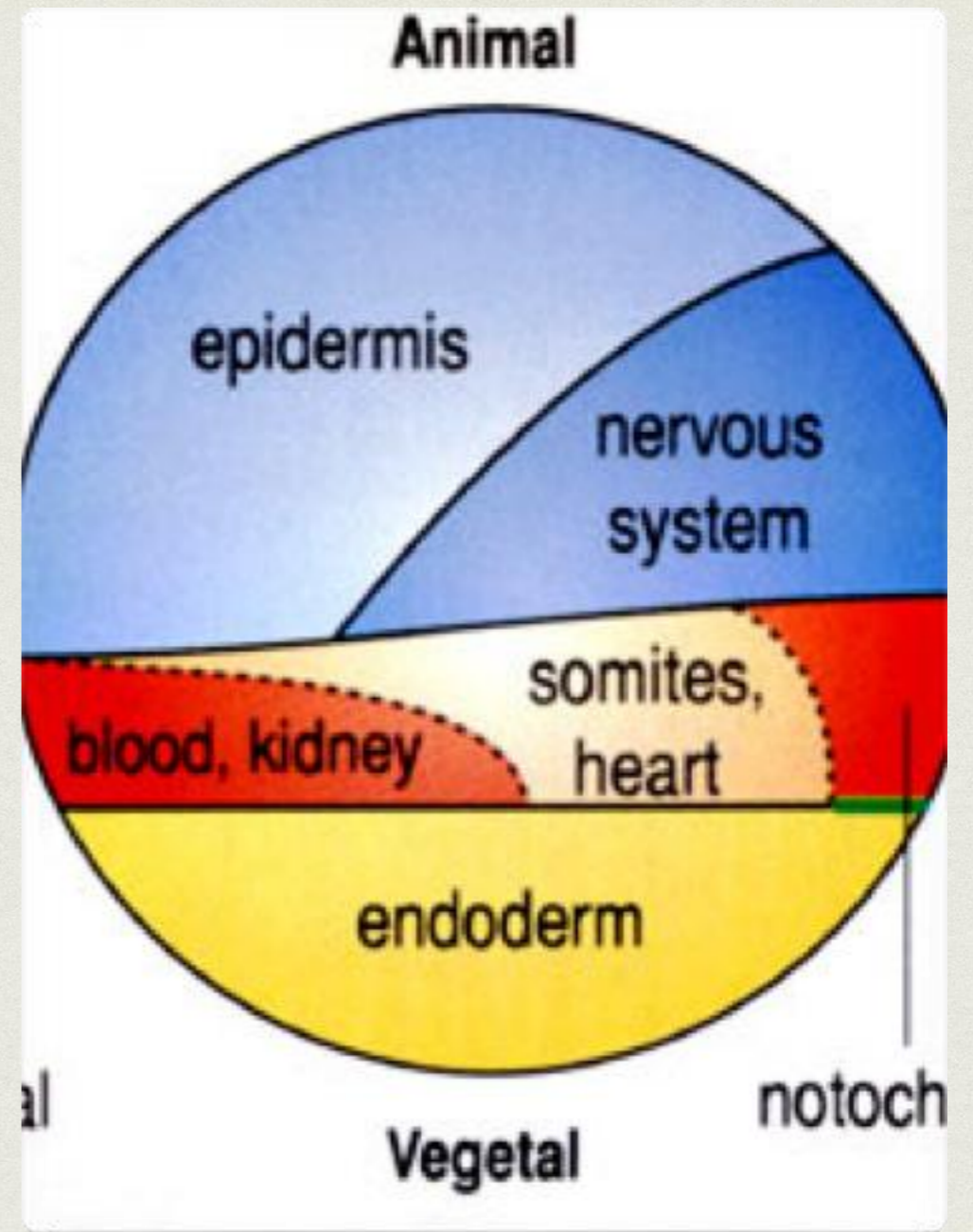
AKCEPTACE EMOCÍ

- Podpora zdravého prožívání
- Odstranění vnitřních konfliktů
- Zvýšení sebevědomí



TĚLO, MYSL A EMOCE

- Tělo
- Mysl
- Prožívání



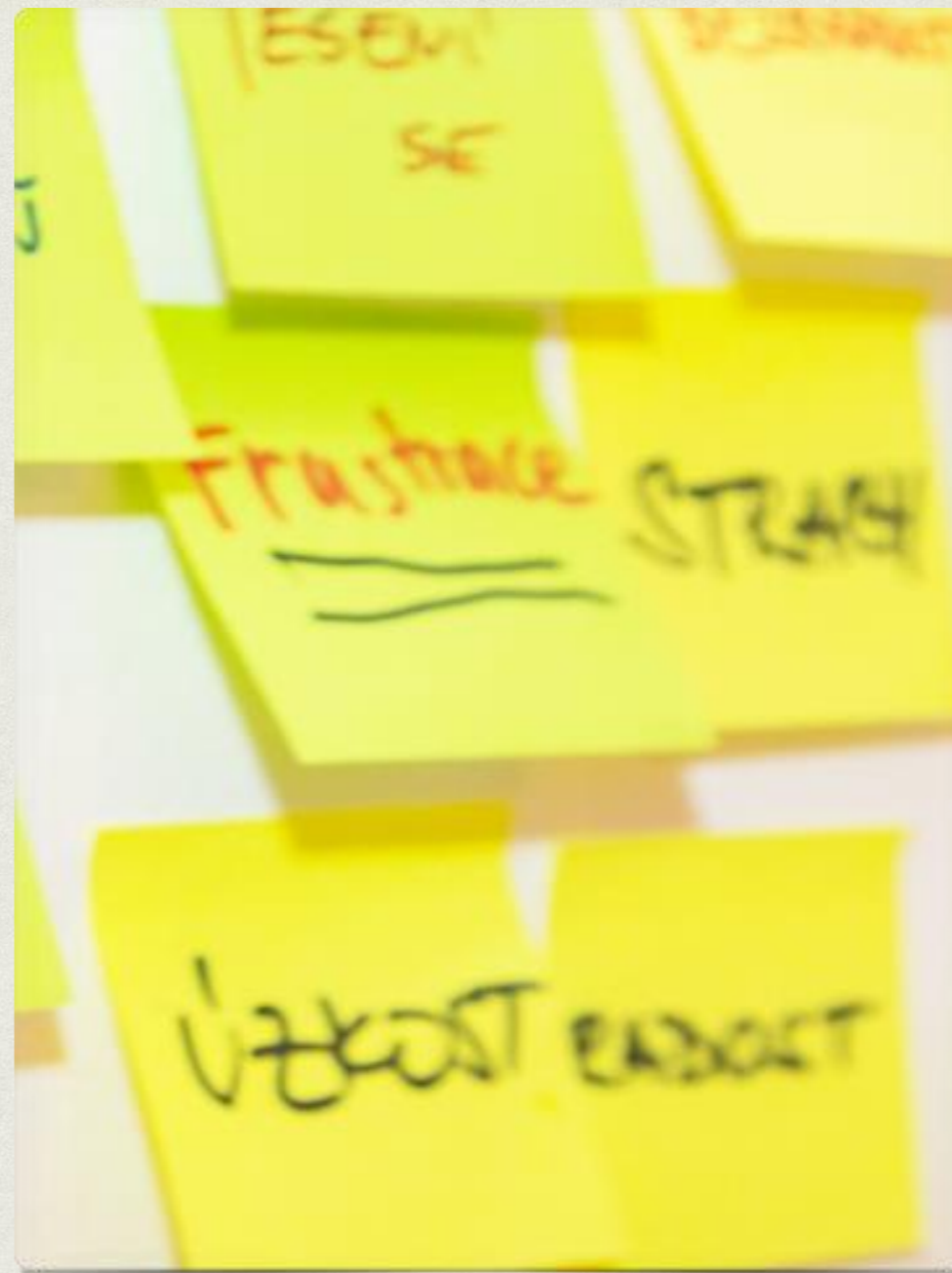
SEDM KROKŮ K MISTROVSTVÍ

- Úvod do ES
- Vnitřní síla a stabilita
- Agresivita a asertivita
- Hlas a tělesná sebezkušenost
- Hranice a jejich udržování
- Autorita vnitřní a vnější
- Individuální koučování



NAŠE ZKUŠENOSTI

- Náročnost a význam učitelské profese
- Profesionalita vs. emoce
- Naděje do budoucna



Děkujeme za pozornost

www.emocnisebeobrana.cz

