

PSYCHOHYGIENA PRO UČITELE



Mgr. RADEK CHROBÁK

OSOBNÍ INFORMACE

Radek se ve své práci opírá především o své identity psychologa, cestovatele a ultramaratonce. Jako psycholog působil na pestré škále pracovišť od základních škol přes nemocnice až po terapeutickou komunitu. Navštívil mnoho zemí Asie, zvláště si libuje v těch nejchudších a nejhornatějších. A od svých 17 let se chodecky, poté již také běžecky věnuje horským ultramaratonům. Nad rámec toho Radkovi není cizí jakákoli přednáška, podcast či literatura z oblasti psychologie, pedagogiky, výchovy, neurověd, sociologie, zkrátka věd o člověku

DÍLNA - 1. STUPEŇ I 2. STUPEŇ

ANOTACE DÍLNY

Dílna bude věnována jak vašim problémům, nejistotám a obavám, tak také radám a osvědčeným tipům v oblasti péče o vaše duševní zdraví. Jak se ve škole i mimo ni vypořádáváte s tématy jako je zodpovědnost, péče o sebe nebo hospodaření s energií? Co nás mohou naučit přeživší koncentračních táborů? V čem je záludnost "odpočinkových" aktivit jako je ležení na gauči, projíždění sociálních sítí či sledování TV?

INSPIRUJTE SE PŘÍRODOU, RADUJTE SE VĚDOU



**FRÝDEK
MÍSTEK**

**MAS
POBESKYDÍ**