



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**



### Specifikace předmětu plnění

#### Wellbeing učitele školy

**Rozsah:** 7 až 14 seminářů, kdy 1 seminář nesmí mít méně než 4 hodiny a více než 8 hodin s tím, že celkový počet odučených (lektorsky zajištěných) hodin musí v součtu činit 56. V případě varianty čtyřhodinového školicího dne budou na sebe vždy 2 dny tematicky navazovat. Školící dny nemusí být po sobě jdoucí, možná je i varianta pátek/sobota. Mezi jednotlivými školicími dny musí být časový rozestup min. 7 kalendářních dní.

**Celkem 56 hodin – 1 školicí hodina = 60 minut.**

**Počet proškolených osob:** 1 akce – min. 10 osob, max. 18 osob.

**Forma výuky:** prezenční

**Cílová skupina:** pedagogičtí pracovníci základních a středních škol, středních odborných škol a odborných učilišť v Královéhradeckém kraji.

**Místo realizace:** Královéhradecký kraj, školicí prostory zadavatele (Hradec Králové, popř. Trutnov, Rychnov nad Kněžnou, Náchod)

**Doba realizace:** školní rok 2025 / 2026

**Požadavek na akreditaci:** není podmínkou

---

#### Specifikace vzdělávání:

Lektorské zajištění 7 až 14 seminářů dle výše uvedené specifikace minimálně na tato témata:

- **Duševní hygiena učitele** – Zásady psychické pohody v pedagogické praxi; Techniky relaxace a mindfulness pro učitele; Sebepéče a prevence syndromu vyhoření; Práce s vlastním stresem a emoční stabilita;
- **Zvládání náročných situací ve školním prostředí** – Identifikace stresových faktorů a jejich zvládání; strategie pro řešení konfliktních situací s žáky, rodiči a kolegy; Sebeuvědomění v profesní roli pedagoga; Praktické nástroje pro zvládání krizových situací;
- **Vzdělávací a terapeutická setkání učitelů** – Sdílení zkušeností v bezpečné skupině, Ballintovská skupina; Práce s emocemi a jejich reflexe; Skupinová podpora a vzájemné posilování kompetencí; Posílení duševní odolnosti a efektivní copingové strategie;
- **Techniky gestalt terapie v pedagogické praxi** – Principy gestalt terapie a jejich využití v školním prostředí; Sebereflexe a práce s vlastním prožíváním; Uvědomění si vlastních potřeb a hranic v roli



Spolufinancováno  
Evropskou unií



pedagoga;

**- Komunikační techniky a strategie pro pedagogy** – Efektivní komunikace s různými aktéry školního prostředí; Aktivní naslouchání a empatická komunikace; Řešení konfliktních situací a asertivita; Vytváření přátelského a bezpečného klimatu školy;

**- Wellbeing učitele v kontextu školního prostředí** – Budování duševní pohody sborovny; Work-life balance a jeho význam pro pedagogy; Jak předcházet přetížení a jak nastavovat zdravé hranice; Spolupráce s kolegy a vytváření podpůrného školního prostředí;

**- Role učitele ve vztahu ke komunitě** – Komunikace a spolupráce s rodiči a širším okolím; Učitel jako součást školní komunity a jeho vliv na atmosféru školy; Jak posilovat důvěru a otevřenost mezi aktéry školního prostředí.

Cílem je poskytnout zapojeným pedagogům nástroje pro efektivní zvládání náročných situací v jejich profesi, vybavit je znalostmi a dovednostmi z oblasti duševní hygieny a wellbeingu, které zlepší jejich komunikační dovednosti a schopnosti udržení psychické rovnováhy. Učitelé budou schopni lépe pracovat s emocemi, reflektovat své profesní zkušenosti a aktivně přispívat k pozitivnímu klimatu školy. Osvojí si principy gestalt terapie, strategie pro prevenci syndromu vyhoření a posílí svou schopnost vytvářet podporující vztahy se žáky, kolegy a rodiči.

Vzdělávání musí zahrnovat vysoký podíl praktických ukázek (minimálně jednu polovinu z celkového počtu hodin semináře).

Pedagogové budou mít možnost si vyzkoušet a natrénovat techniky a postupy pro efektivní psychohygienu a wellbeing.

Dle podmínek Smlouvy o poskytování vzdělávacích služeb je lektor povinen předložit osnovu Vzdělávacího programu, včetně specifikace obsahu formou syllabu.

---

Vzdělávání je součástí projektu Implementace Dlouhodobého záměru vzdělávání Královéhradeckého kraje reg. č. CZ.02.02.XX/00/23\_018/0008973