**ZÁPIS**

| **Název akce** | Seminář “Syndrom vyhoření v pedagogické praxi” |
| --- | --- |
| **Lektor** | PaedDr. Ellen Mlátilíková |
| **Datum a čas konání**  **(od - do)** | 6.6. 2024  14:00- 18:00 hod |
| **Místo konání** | Komunitní centrum Kadaň, Husova 1667 |

Semináře se zúčastnili: viz prezenční listina, originál je archivován v kanceláři MAS Vladař.

Na začátku se všem zúčastněným představila paní PaedDr. Ellen Mlátilíková, školní speciální pedagožka.

Seminář s názvem "Syndrom vyhoření v pedagogické praxi" proběhl úspěšně a přinesl účastníkům hlubší vhled do problematiky syndromu vyhoření, stresu a emocí v kontextu pedagogické praxe. Seminář byl rozdělen do teoretické a praktické části, což umožnilo komplexní pokrytí tématu.

V teoretické části semináře se účastníci seznámili s klíčovou terminologií, která zahrnuje pojmy jako syndrom vyhoření, stres a emoce. Přednášející podrobně rozebírali různé aspekty těchto pojmů a jejich vliv na každodenní práci pedagogických pracovníků. Byly probrány možné dopady stresorů, jako jsou vysoké pracovní nároky, nedostatečné uznání a podpory, na učitele a jejich výkon. Účastníci se dozvěděli o behaviorálních příznacích stresu, jako jsou únava, podrážděnost, ztráta motivace a změny v chování.

Jedním z hlavních témat bylo zkoumání specifických stresorů, kterým učitelé čelí, a jejich důsledky. Diskutovalo se o tom, jak chronický stres může vést k syndromu vyhoření, který se projevuje nejen emocionálním vyčerpáním, ale i cynismem a sníženou profesionální efektivitou. Účastníci se dozvěděli o fyziologických symptomech stresu, včetně zvýšené srdeční frekvence, svalového napětí a potíží se spánkem, a emocionálních důsledcích, jako jsou úzkost, deprese a frustrace.

Další část semináře se zaměřila na vliv emocí na racionální uvažování a komunikaci mezi učiteli, žáky a rodiči. Byly popsány rozdíly mezi e-mailovou komunikací a přímou verbální komunikací, včetně neverbálních aspektů, které hrají klíčovou roli v efektivní interakci. Účastníci se seznámili s různými projevy chování různých typů rodičů, což jim pomohlo lépe pochopit a předvídat možné reakce v různých situacích.

Naučili se také řešit konfliktní situace, které mohou ve škole nastat, a reagovat na různé projevy chování způsobem, který podporuje pozitivní komunikaci a spolupráci.

Hlavním cílem semináře bylo přesvědčit pedagogy o důležitosti vlastní sebereflexe a jejím vlivu na celkovou spokojenost učitele. Účastníci byli vedeni k tomu, aby se zaměřili na svou vlastní psychickou pohodu a sebereflexi, což může následně pozitivně ovlivnit jejich interakce s žáky a rodiči a celkovou atmosféru ve škole.

Praktická část semináře byla věnována nácviku principů efektivní komunikace a řešení složitých sociálních situací ve školním prostředí. Účastníci si vyzkoušeli různé techniky a strategie, které jim mohou pomoci zlepšit komunikaci s žáky, kolegy a rodiči. Byly diskutovány konkrétní případy a situace, se kterými se učitelé mohou v praxi setkat, a navrženy způsoby, jak tyto situace efektivně řešit.

Celkově seminář poskytl účastníkům cenné poznatky a praktické dovednosti, které mohou využít ve své každodenní praxi. Důraz byl kladen na význam sebereflexe, empatie a efektivní komunikace, které jsou klíčové pro prevenci syndromu vyhoření a zajištění spokojenosti jak učitelů, tak žáků a jejich rodičů.

Zapsala: Anna Meniecová