



PSYCHOHYGIENA

PRO UČITELE ANEB PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ SEMINÁŘ PRO VŠECHNY PRACUJÍCÍ S DĚTMI A ŽÁKY



středa 12. listopadu 2025
15:00 – 17:00



Základní škola Rychnov n. Kn.
Javornická 1596



Lucie Kačerová
certifikovaná koučka a majitelka
jazykové školy Magic English,
podnikatelka 2024 okresu Náchod



PŘIHLÁŠENÍ DO 10.11.25 ÚČAST JE ZDARMA WWW.SDRUZENISPLAV.CZ

- ✓ **Varovné signály** – včasné rozpoznání příznaků vyhoření
- ✓ **Rizikové faktory** – sebepoznání a individuální prevence
- ✓ **Ochranné strategie** – praktické techniky péče o sebe
- ✓ **Stres v rovnováze** – dobrý sluha, zlý pán
- ✓ **Mindfulness** – ukotvení a všímavá přítomnost



777 227 492



MAP@SDRUZENISPLAV.CZ



FB – [MAPNARYCHNOVSKU](https://www.facebook.com/MAPNARYCHNOVSKU)

Akce je financována z projektu Místní akční plán rozvoje vzdělávání na Rychnovsku IV, r.č. CZ.02.02.XX/00/23_017/0008397



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

