



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## POZVÁNKA

# Učitel v pohodě a nad věcí

*Mgr. Martin Bušina*

**Kdy: 22.10. 2018**

**od 13:30 hod. do 17:00 hod.**

**Kde: Malý sál Společenského centra  
KINO 70 Dobruška**



Učitelé zažívají stresové situace, jelikož mnohdy pracují pod časovým tlakem a krátké přestávky často neslouží k odpočinku a relaxaci, ale jsou dalším stresorem v běžném dni učitele. Na semináři se naučíte jednoduché formy relaxace a snížení stresu ve třídě. Mgr. Martin Bušina Vám pomůže nalézt ve svém životě tzv. „work – life balance“ a poradí, jak hospodařit s energií, abyste dosáhli rovnováhy mezi prací a osobním životem.

Kapacita semináře je 20 osob.

*Seminář je určen pedagogům základních škol.*

*Občerstvení zajištěno!*

*Seminář je financován z projektu MAP II Dobruško.*

**Projekt *Místního akčního plánu rozvoje vzdělávání II Dobruško*  
realizuje *Místní akční skupina POHODA venkova, z. s.***

**WWW.MAPD.CZ**

Přihlásit se můžete [ZDE](#)