



# KRAJSKÁ KONFERENCE K PODPOŘE DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PEDAGOGŮ

5. říjen 2022

9:00 – 15:00

Krajský úřad Královéhradeckého kraje

N2.906 sál Jana Letzela (zastupitelstva)

## Témata

Supervize jako nástroj osobního a profesního rozvoje pedagoga.

Jak si ve škole uchovat zdravou mysl a nezbláznit se.

Nadužívání léků.

Krizové plány školy v případě úmrtí.

Úzkost a strach ve školních lavicích.

Balintovská skupina: Jak pomocí fantazie řešit vztahy ve škole.

Úzkost a strach. A jak si s nimi poradit?

Kouzlo relaxace.

Jak pomoci dětem v náročné životní situaci.

Učitel na prvním místě.

## Cílová skupina

Pedagogičtí pracovníci všech stupňů škol.

## Lektoři

Mgr. Pavel Plaček, DiS., MUDr. Tereza Szymanská,

Mgr. Karolína Zavadilová, DiS., Mgr. Tereza Olivová,

Mgr. Daniela Kykalová, Mgr. Silvie Horká,

Olga Stulir Jogali, Mgr. et Bc. Lenka Dokládalová Bednářová

## Přihláška

### Přihlášení do pátku 23. září 2022.

Kapacita konference maximálně 100 účastníků. V případě vyššího zájmu, bude rozhodovat pořadí přihlášených.

Odkaz na přihlášku: <https://forms.gle/awvsV5FaFjyxkK5K7>

(Pokud se Vám odkaz neotevře – Ctrl+kliknutí, nakopírujete jej do svého prohlížeče.

Potvrzení o přihlášení Vám nepřijde, ale po vyplnění přihlášky a kliknutí na Odeslat, budete automaticky přihlášení.)

## Kontaktní osoba

Mgr. Jana Hrnčířová, tel.725 547 168, [jhrcirova@kr-kralovehradecky.cz](mailto:jhrcirova@kr-kralovehradecky.cz)



## Program

**Moderátor** Mgr. Martina Svatoňová

**9:00** Úvodní slovo  
Mgr. Arnošt Štěpánek, MBA, náměstek hejtmana Královéhradeckého kraje

**9:10 – 9:40** Supervize jako nástroj osobního a profesního rozvoje pedagoga  
Mgr. Pavel Plaček, DiS.

Supervize je jednou z technik používaných k podpoře profesních dovedností pedagogů při řešení obtížných situací se žáky a rodiči i při práci v týmech. Výrazně přispívá k prevenci syndromu vyhoření, podporuje psychohygienu, odborný i osobnostní růst pedagogů. Příspěvek shrnuje zkušenosti z více než desetiletého působení autora v oblasti supervize na mateřských, základních, speciálních a středních školách, v družinách i DDM.

**9:40 – 10:10** Jak si ve škole uchovat zdravou mysl a nezbláznit se  
MUDr. Tereza Szymanská

Duševní poruchou trpí někdy v životě přibližně každý čtvrtý člověk a duševní poruchy se nevyhýbají ani učitelům. Pojďme se společně zamyslet nad rizikovými faktory vzniku duševních poruch u učitelů a cestách jejich prevence. Řekneme si o varovných příznacích rozvoje duševní nemoci u učitelů, nejčastěji se vyskytujících duševních poruchách spojených s profesí učitele, možnostech a úskalí zisku odborné pomoci a současných možnostech léčby. Zaměříme se i na psychologické obranné mechanismy, které však někdy brání vyhledání odborné pomoci, a na problém stigmatizace.

**10:10 – 10:40** Nadužívání léků

Mgr. Karolína Zavadilová, DiS.

Cílem přednášky je seznámit účastníky s fenoménem nadužívání léků s ohledem na pedagogické pracovníky. Představeny budou možné příčiny vzniku, projevy a důsledky tohoto jevu. Pozornost bude věnována i možnostem řešení a včasné prevenci.

**10:40 – 11:00** Přestávka

**11.00- 11:30** Krizové plány školy v případě úmrtí

Mgr. Tereza Olivová

Téma smrti do prostoru škol v posledních dvou letech výrazně vstoupilo a není prakticky možné se mu vyhnout. Přednáška se věnuje tomu, jak nastavit krizový plán v případě, že některému z žáků školy zemře blízká osoba. Škola se tuto informaci dozvídá jako zpravidla první instituce a je zásadní, aby měla jasný postup, jak s takovou skutečností pracovat. Dále se budeme věnovat krizovému plánu pro situaci, kdy zemře někdo z žáků či pracovníků školy.

**11. 30 - 12:00** Úzkost a strach ve školních lavicích

Mgr. Daniela Kykalová

„Nejlepší učitelé se stávají nejlepšími učiteli tím, že jsou svými vlastními nejlepšími studenty.“ Laurie Grayová

Situací, které vyvolávají úzkost a strach ve školním prostředí je mnoho. Některé jsou náročné, někdy jsou pro nás osobní a složité, někdy vnímáme napětí. Často však emoce úzkosti a strachu znepříjemňují život jedinci i ostatním ve třídě. Je důležité si být schopen uvědomit, co tyto emoce spouští a nalézt osobní zdroje a hranice. Tak můžeme pomoci sobě i žákům.

**12.00 – 13.00** Přestávka na oběd



## **13:00, 14.00      Workshops**

**Workshopy proběhají paralelně, první blok od 13.00 do 13:50 hodin, druhý blok od 14.00 do 14:50 hodin. Každý účastník se může přihlásit maximálně na dva po sobě probíhající workshopy.**

**Balintovská skupina: Jak pomocí fantazie řešit vztahy ve škole.** (Kapacita max. 20 účastníků, rozhoduje pořadí přihlášených.)

**Mgr. Silvie Horká**

**Místnost: P1.411 Stanislava Suchardy**

Balintovská skupina je skupinová metoda řešení problému, která se užívá zejména v psychoterapii. Jednotliví účastníci přinášejí problémové příklady z vlastní praxe, ty jsou pak podrobeny skupinovému posouzení. Proč balintovské skupiny ve škole? Právě ve škole často vznikají problematické, konfliktní či jinak náročné situace: mezi žáky, mezi učiteli a žáky, nebo mezi učiteli a rodiči. V některých případech přitom není míč na žákovské, nýbrž na učitelské straně hřiště. Učitelé jsou těmi, kteří musí takové situace řešit. Jednou z možností jsou právě balintovské skupiny. Podmínkou pro jejich realizaci je bezpečné prostředí, ve kterém jsou účastníci ochotni předložit problémovou situaci a naslouchat druhým i se na danou problematiku podívat ze zcela nové perspektivy. Smyslem není nalézt definitivní řešení problematických situací, ale především snížit emoční zátěž spojenou s příslušným případem (a to bez vlastních stereotypů). Jedná se o platformu vzájemného sdílení zkušeností na principu tzv. učící se skupiny.

**Nepříjemné emoce ve třídě a jak na ně** (Kapacita max. 20 účastníků, rozhoduje pořadí přihlášených.)

**Mgr. Daniela Kykalová**

**Místnost: P1.412 Františka Kupky**

Pokud víme, co nám spouští úzkost a strach, můžeme se určitých situací vyvarovat, nebo se na ně lépe připravit. Je dobré vědět, kde má každý z nás svoje hranice. Umožňuje to lepší poznání sama sebe, ale i zdravější komunikaci s naším okolím. Pojďme společně na emoce strachu a úzkosti nahlédnout a najít možnosti, jak s nimi můžeme pracovat, aniž by nás omezovaly.

**Kouzlo relaxace.** (Kapacita max. 20 účastníků, rozhoduje pořadí přihlášených.)

**Olga Stulir Jogali**

**Místnost: P1.906 Albrechta z Valdštejna (krizová)**

Cílem relaxačního workshopu je naučit se rozpoznávat naše prožívání stresu a umět ho dle potřeb modulovat. Nejprve se vydáme na krátký výlet do paleolitické tlupy a srovnáme ji s "tlupou" naší a současnou společností. Z toho si odneseme pár užitečných návodů, jak dlouhodobě posilovat odolnost proti stresu. Dále se ponoříme do poznatků Dynamické neuromuskulární stabilizace Prof. Koláře. Z nich se zaměříme na důležitost postury a bráničního dýchání. A s tímto základem se už pustíme do procvičování efektivních dechových technik. Dle možností propojíme dech s lehkým pohybem a uvolníme celé tělo. Doporučení lektorky: Vezměte si s sebou malý ručník pod hlavu.

**Jak pomoci dětem v náročné životní situaci.** (Kapacita max. 20 účastníků, rozhoduje pořadí přihlášených.)

**Mgr. Tereza Olivová**

**Mítnost: P1.905 Karla Poláčka**

Pedagog je často prvním člověkem, kterému se dítě svěří, že ho něco trápí a přichází za ním pro pomoc. Způsob, kterým bychom my dospělí chtěli pomoci však nemusí korespondovat s tím, co si doopravdy přeje dítě. Jak to zjistit? Jak vydržet nenabízet své rady a cesty? Jak neuškodit? V semináři se podíváme na to, co může dětem dělat dobře a co jim naopak může vadit. Sáhne do svých zkušeností z minulosti a využijeme vlastní studnici prožitých moudrostí z dětství. Poradíme se sami sebou, když jsme byli dětmi, abychom mohli dobře být průvodci současných dětí.

**Učitel na prvním místě.** (Kapacita max. 20 účastníků, rozhoduje pořadí přihlášených.)

**Mgr. et Bc. Lenka Dokládlová Bednářová**

**Mítnost: P1.118 Karla Rokitanského**

Uplynulé školní roky byly extrémně náročné a to do té míry, že obvyklé způsoby regenerace „přes prázdniny“ mnohdy přestávají stačit. V zápřahu a pod tlakem často zapomínáme sami na sebe, říkáme si „to vydržím“ nebo „odpočinu si, až to půjde“. Naše síly jsou však vyčerpateľné a zákonitě tak směřujeme k momentu, kdy už to nepůjde dál. Pojdme se společně podívat na to, jak o sebe a své síly pečovat průběžně i v hektickém období školního roku tak, aby nám vydržely opravdu až do června.

Během workshopu si konkrétně pojmenujete aktuální těžkosti ve vaší práci a vydáte se na cestu hledání, jak na to, aby vás zatěžovaly co nejméně. Vyzkoušíte si aktivity využitelné pro upuštění páry a přeladění po náročném nebo „jen“ únavném dni. A především se budete soustředit na sebe, své potřeby a péči o ně.

## **Krátké profily lektorů**

**Mgr. Pavel Plaček, DiS.**

Profesí jsem sociální pracovník, v praxi od roku 1999. Na začátku profesní kariéry jsem působil mnoho let v nízkoprahových adiktologických službách (terénní programy pro uživatele drog, K-centra), po intermezzu v managementu se od roku 2010 zabývám primárně koučováním, mediací, poradenstvím a supervizí ve školství. Supervizně mi rukama a především hlavou prošlo již několik desítek jednotlivců a týmů z takřka celého spektra školského systému od mateřinek až po střední školy. Supervizi ve školství vnímám jako jeden z nástrojů rozvoje osobnosti pedagoga, prevenci vyhoření a podporu psychohygieny.

**MUDr. Tereza Szymanská**

Vystudovala jsem všeobecné lékařství na Lékařské fakultě v Hradci Králové, Univerzity Karlovy v Praze. Získala jsem specializaci v psychiatrii, absolvovala jsem Daseinsanalytický psychoterapeutický výcvik a mám funkční specializaci v psychoterapii. Pracovala jsem jako psychiatr na Psychiatrické klinice Fakultní nemocnice Hradce Králové a jako psychiatr Centra duševního zdraví v Hradci Králové. V současnosti pracuji jako ambulantní psychiatr, revizní lékař VZP ČR a lékař specialista Posudkové komise Ministerstva práce a sociálních věcí v Hradci Králové. Účastním se setkání koordinační skupiny pro psychiatrickou reformu Královéhradeckého kraje. Zajímá mě sociální psychiatrie, psychoterapie a možnosti zlepšení péče o psychiatrické pacienty na komunitní úrovni. Roli učitele jsem si vyzkoušela v letech 2004-2015, kdy jsem učila na Lékařské fakultě v Hradci Králové různé předměty studenty medicíny a kdy jsem byla určitou dobu i tajemnicí katedry Psychiatrické kliniky.

**Mgr. Silvie Horká**

Vystudovala sociální politiku a sociální práci na UHK, od roku 2005 se pohybuje v sociálních službách a službách pro rodinu v Královéhradeckém kraji a Praze. Primárně se věnuje cílové skupině Romů a pěstounských rodin. V současné době pracuje jako metodik několika sociálních služeb a jako fundraiser organizace Rozum a Cit, z.s.

### **Mgr. Karolína Zavadilová, DiS.**

V oblasti závislostí pracuji od roku 2005. V současné době jsem zaměstnána v organizaci Laxus z.ú. na pozici poradenské pracovníce v Ambulantní centru a Centru poradenských služeb pro obviněné a odsouzené. Mám vlastní soukromou terapeutickou praxi, kde se zaměřuji na práci s dopívajícími, dospělými a páry. Absolvovala jsem dlouhodobý psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze, kurzy v práci s traumatem metodou PITT, výcvik v terapii páru a další.

Vystudovala jsem Univerzitu Hradec Králové obor sociální pedagogika se zaměřením na etopedii. Jsem vdaná, mám 2 děti. Ráda chodím do přírody a cestuji.

### **Mgr. Daniela Kykalová**

Zakladatelka organizace ŽIVOTpro, z.ú. a terapeutka pro osobní rozvoj a vztahy.

Dlouhou dobu jsem na cestě růstu a poznání. Zajímá mne osobní rozvoj, mezilidské vztahy a vše od vědomí až po nevědomí osobnosti, a to jak sama u sebe, tak u ostatních. Přijímám informace a zkušenosti z různých směrů a pak si vytvářím vlastní. Každý den je pro mne školou života. Vše, co jsem se dosud naučila a prožila, ráda sdílím a předávám dále. Absolvovala jsem čtyřletý psychoterapeutický dynamický výcvik pod supervizí PhDr. Stanislava Kratochvíla, konstelační kurz u Jana Bílého, dvouletý kurz Etické výchovy a mnoho školení, seminářů a workshopů zaměřených na osobnostní rozvoj, práci s dětmi, rodinami, klienty, lektorskou činnost. Jsem zaangażovaná do pěstounství.

Ve své práci se zaměřuji na pedagogicko-terapeutickou práci u dětí s problémovým chováním, úzkostmi, strachy, narušenu citovou vazbou a dětí ze „sešivaných rodin“. Provázím ženy v jejich osobním seberozvoji. Poskytuji lektorskou a konzultační činnost nejen ve školství k uvedeným tématům.

### **Olga Stulir Jogali**

Má práce lektorky zdravého životního stylu je zároveň mým posláním. Zabývám se především děledobými perspektivami pohybu. Vytvářím koncept harmonie mezi stabilitou a mobilitou. Proto čerpám z DNS, jógy i dalších přístupů. Vše ladím s dechem, který je úžasnou branou do světa uvolnění, harmonie...

### **Mgr. Tereza Olivová**

Pracuje jako dětská a rodinná terapeutka v Poradně Vigvam, která se věnuje podpoře rodinám, kterým někdo předčasně zemřel. Je absolventkou Pedagogické fakulty v oboru učitelství druhého stupně. Terapeutické vzdělání získala ve výcviku v integrativní rodinné terapii a v postgraduálním výcviku v terapii dětí a adolescentů v Gestalt přístupu.

12 let pracovala v neziskovém sektoru v oblasti primární prevence rizikového chování na základních školách. Působila jako lektorka preventivních programů ve třídách, lektorka vzdělávacích aktivit pro pedagogy, odborný garant školních metodiků prevence a vedoucí centra primární prevence. Má pracovní zkušenost z pozice školního poradenského pracovníka/ psychologa na základní škole. Podílela se na vzniku různých metodik pro podporu pedagogů, např. Až se sejdeme ve škole v době prvních lockdownů spojených s onemocněním Covid-19.

V současné době se věnuje především terapeutické a lektorské činnosti.

### **Mgr. et Bc. Lenka Dokládalová Bednářová**

Jako odborná ředitelka SEMIRAMIS z. ú. se pohybuji střídavě v prostředí škol i sociálních služeb. Od roku 2011 pracuji s dětmi a mladými lidmi v oblasti rizikového chování (primární prevence ve škole, nízkoprahové zařízení pro děti a mládež), posledních několik let vzdělávám současné i budoucí pedagogy a věnuji se jejich metodické podpoře při běžných i náročných profesních situacích. Základním stavebním kamenem mé práce je smysluplnost, komplexnost a přínos pro všechny zapojené strany – žáky, pedagogy, školu i rodiče.