



POZITIVNÍ EDUKACE I.

Pozitivní psychologie I Silné stránky I Životní spokojenost

- Seznámíme vás se základními koncepty POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE – vědy o duševní pohodě.
- Naučíme vás, jak ZAPOJIT A VYUŽÍT metody pozitivní psychologie v každodenní práci s dětmi.
- Získáte praktické tipy a cvičení, díky kterým **PODPOŘÍTE DĚTI** v jejich péči o duševní pohodu.

POZITIVNÍ EDUKACE

- **Duševní pohoda** je nedílnou **součástí** našeho **zdraví** a stejně jako naši kondici ji můžeme **trénovat, rozvíjet a posilovat**.
- Pokud má škola připravit děti na život v celé jeho pestrosti, mělo by být **zapojení výuky o duševním zdraví** nedílnou **součástí** školního **kurikula**.
- **Pozitivní edukace** (využití metod pozitivní psychologie ve vzdělávání) nabízí **konkrétní metody a postupy**, jak učit děti pečovat o svoji spokojenost už od dětství.
- **Metody** pozitivní edukace a psychologie stojí na **pevných vědeckých základech** a opírají se o širokou škálu **výzkumů** a zejména **zahraničních praktických zkušeností**.

CO VÁS ČEKÁ

- Seznámíme vás se **základními koncepty** a pojmy **pozitivní psychologie**, např.:
 - **PERMA: model štěstí** od zakladatele pozitivní psychologie M. Seligmana
 - **Naučená bezmocnost**, negativní zkreslení, hédonická adaptace aneb **co nám brání v prožívání štěstí**
 - **Silné stránky (metoda VIA)** a jejich role ve vzdělávání a duševním rozvoji dětí
 - **Explanační styly**: slova, která používáme často předurčují nastavení naší mysli a naše chování
- Každé téma doplníme **praktickým cvičením a tipy pro práci s dětmi**.
- Dozvíte se, jak funguje **pozitivní edukace v zahraničí**.

FORMÁT

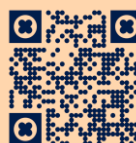
- **Jednodenní trénink** probíhá ve skupině **8 až 12 lidí** pod vedením **zkušených lektorek Gabriely Mácové a Jitky Narwa Ulmerové**.
- Seznámíme vás s **teorií**, kterou si díky cvičením **můžete ihned vyzkoušet v praxi**.
- Nabízíme vám **prostor pro diskuzi**, sdílení a společné zamyšlení nad tím, jak **uvést metody pozitivní psychologie** do vaší **každodenní praxe**.
- Stejně jako **kvalitní příprava** a profesionální vedení je pro nás důležitý **nahled, humor a lehkost**.

KONTAKTUJTE NÁS:

Mgr. Jitka Narwa Ulmerová
jitka@pozitivnekdetem.cz
Tel.: 724 413 788

Mgr. Gabriela Mácová, MBA
gabriela@pozitivnekdetem.cz
Tel.: 731 423 414

SLEDUJTE NÁS:



www.pozitivnekdetem.cz



[facebook/pozitivnekdetem.cz](https://facebook.com/pozitivnekdetem.cz)