## POZVÁNKA na webinář

***Wellbeing v prostředí základních a mateřských škol***

**ITveSkole.cz ve spolupráci s projektem MAP ORP Teplicko chce podpořit ředitele škol, pedagogy**

**Okruhy**:

- Wellbeing - vysvětlení pojmu, nacházení harmonie v životě pro celkovou spokojenost

- Mindfulness - praxe bytí v přítomném okamžiku poskytující větší spokojenost, klid, produktivitu

- Techniky sebereflexe - práce se svým vnitřním prožíváním, emocemi a nastavením mysli

- Meditace a zvládání stresu - jednoduché tipy a techniky, jak najít vnitřní klid a stabilitu

**Cílová skupina:** manažeři škol, učitelé

**Délka webináře**: 2 X 45 minut

**Datum a čas konání:**  **9. 6. 2021, 14:00 - 15:30**

**Účast:** **ZDARMA**

**Maximální účast:** cca 15 osob

**Lektor:** Mgr. Nela Pliešovská ([web](https://nelinkovana.cz/))

**Svou účast prosím předem oznamte prosím** [**ZDE**](https://forms.gle/UrdF116fTakEngnP6)**.**

**Přístup do virtuální učebny:** <https://meet.google.com/mft-hzpk-ppx>

**Technické požadavky:** Počítač s reproduktory, webovou kamerou a přístupem na internet

**Poznámky:**  Na webinář se prosím přihlaste cca 15 min. před plánovaným začátkem