

Potvrdenie o zabezpečení aktualizačného vzdelávania



Aktualizačné vzdelávanie podľa §57 zákona č. 138/2019 Z. z. Zákon o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov

**Názov programu vzdelávania: STRES MANAGEMENT, RELAXAČNÉ TECHNIKY
A PREVENCIA SYNDRÓMU VYHORENIA**

Dátum: 30.10.2023

Miesto realizácie: Základná škola s materskou školou, Vavrečka 204, 204, 029 01 Vavrečka

Lektor: PaedDr. Lenka Holíková

Poskytovateľ:

Názov poskytovateľa: **SKILLFILL s.r.o.**

Sídlo : Stará ulica 179/39A 929 01 Malé Dvorníky

IČO: 53635221

DIČ: 2121436152

v zastúpení: PaedDr. Lenka Holíková – konateľ

Evidenčné číslo oprávnenia na poskytovanie inovačného vzdelávania: 25/2022 – IV

Meno školy: Základná škola s materskou školou, Lomná 36

Adresa školy: 36, 029 54 Lomná

IČO: 379 101 59

DIČ: 2021864636

v zastúpení: Ing. Mgr. Marcela Ľubová – riaditeľka

Počet účastníkov: 8 (príloha prezenčná listina)

Odborný garant programu vzdelávania: PaedDr. Lenka Holíková, pedagóg s 2. atestáciou, certifikovaný coach - člen International Coach Federation, certifikovaný lektor MŠVVaŠ SR, Life coach- ACSTH, High performance of great team, Team coach- CPC, Business Coach- ACSTH, Kids' Skills coach -MPSV ČR.

Druh programu vzdelávania: aktualizačné vzdelávanie

Rozsah programu vzdelávania: 5 hod.

Forma programu vzdelávania: prezenčná

Stručná charakteristika vzdelávania

- ✓ Vzdelávací program zameraný na pochopenie úlohy stresu v našom živote.
- ✓ Umožňuje získať zručnosť používania relaxačných techník a venuje sa prevencii syndrómu vyhorenia.

Cieľ vzdelávania

- ✓ Pochopiť príčiny stresu.
- ✓ Získať poznatky čomu sa vyhýbať a ako efektívne relaxovať.
- ✓ Osvojiť si schopnosti potrebné pre zvládanie stresu a stresových situácií.
- ✓ Získať praktické návody a techniky riešenia pre zvládanie náročných stresových situácií.
- ✓ Zvyšovanie osobnej odolnosti pred nepríjemnými dopadmi stresu a udržanie životnej rovnováhy.

Obsah vzdelávania

- ✓ Stres a jeho pôsobenia
- ✓ Znižovanie vnútorného napätia
- ✓ Udržiavanie osobných hraníc
- ✓ Zameranie na vlastné zdroje

Materiálne, technické a informačné zabezpečenie vzdelávania: notebook a dataprojektor pre lektora s pripojením na internet, flipchart, fixy, pastelky, pracovné listy, DIXIT karty, koučovacie karty

Podmienky ukončenia vzdelávania: osobná účasť na vzdelávaní.

.....
PaedDr. Lenka Holíková
garant vzdelávania



SKILLFILL s.r.o.
Stará ulica 179/39A, 929 01 Malé Dvorníky
Mobil: +421 901 716 613
IČO: 53 635 221 DIČ: 2121436152
www.skillfill.sk

pečiatka poskytovateľa