

# WELLBEING V UČENÍ VENKU PRO PEDAGOGY

Seminář pečující o učitele ZŠ, MŠ, SŠ, vychovatele, asistenty a jejich potřeby díky chvilčkám v přírodě

## CÍL SEMINÁŘE:

Zažijte na vlastní kůži, jak skrze přírodu zvýšit svou osobní pohodu.

## ZAŽIJETE:

- Zjistíte, jak můžete skrze přírodu podpořit a zvýšit svůj celkový wellbeing.
- Vyzkoušíte si konkrétní techniky v přírodě, které nám pomohou odstříhnout se od práce, zrelaxovat a načerpat energii.
- Vytvoříte si plán s konkrétními kroky, jak se venku dostat co nejrychleji zpátky do pohody.
- Pojmenujete si pro sebe, co vám příroda přináší, jaké potřeby vám naplňuje, proč je pro vás důležitá. A zažijete to na vlastní kůži.
- Objevíte, jak je příroda důležitá pro každodenní fungování. Odnese si základní desatero wellbeing
- Věnujte jeden den sobě a svým potřebám. Otevřete čas v přírodě jako své přírodní wellness

## ODNESETE SI:

- Ukázkové hry a aktivity pro odpočinek v přírodě
- Studijní materiály pro další rozvoj
- Odkazy na další zdroje, weby, videa, pomůcky, doporučení na knihy a časopisy
- Certifikát o absolvování semináře
- **Chut' a motivaci učit venku častěji**

Seminář se může odehrávat u vás či u nás  
(v Praze - aktuální nabídka na [www.ucimesevenku.cz/seminare](http://www.ucimesevenku.cz/seminare))

**Počet účastníků:** 8 – 26

**Rozsah:** 8 vyučovacích hodin (nebo 6 či 4x 45min.)

**Cena:** 29.000,- (včetně dopravy) (4 hod. 20 - 22.000,-)

**Kdo vás bude školit:** Metodici týmu Učíme se venku a venkovní mentoři z řad zkušených venkovních učitelů.