**ZÁPIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Název akce** | Eliška Nipauerová – Workshop studenta / pro učitele – Vypnout a nic neřešit |
| **Lektor** | Eliška Nipauerová |
| **Datum a čas konání (od - do)** | 25. 11. 2024  15.00 – 16.00 |
| **Místo konání** | Základní škola Žatec, nám. 28. října 1019, 438 01 Žatec |

**Úvod**

Semináře se zúčastnili – viz prezenční listina, originál je archivován v kanceláři MAS Vladař.

Workshop byl cílen na to, abychom se naučili najít si čas pro sebe a umět vypnout či zvládat těžké, stresové, nebo neobvyklé situace a další věci zaměřené na psychiku. Tento workshop byl tak trochu neobvyklý v tom, že vše za přítomné udělá jediný člověk – lektorka. Ostatní jen poslouchali a vnímali slova 😊

**„Každý z nás toho má hodně a potřebuje občas vypnout, bohužel spousta z nás tohle neumí anebo nemá prostor“**

**Hodnocení a výstupy ze semináře z pohledu přednášejícího – sl. Eliška Nipauerová**

Přítomní se zapojili pouze svou vlastní myslí a nic neřešili (nepsali, nevyplňovali, nemuseli v podstatě přemýšlet o ničem, nic nemuseli říkat), jen se měli vnitřně přepnout na klid a duševní pohodu.

Ať již přítomní měli v tu dobu osobní či pracovní problémy, cílem naší hodinky bylo, aby na vše negativní zapomněli a vyšli uvolnění s pozitivní náladou.

Ze strany lektorky byla naladěna příjemná atmosféra a dle toho, jak moc negativní byly myšlenky či naopak zase pozitivní, se pak odvíjel celý průběh a další kroky celého workshopu.

Cíle byly jasné:

* přemýšlet optimisticky
* mít více pozitivní myšlenky
* zapomenout na starosti
* věnovat se sám sobě a svým pocitům

Během celé spolupráce byla snaha, aby se všichni cítili komfortně a měli prostor se uvolnit, proto se lektorka několikrát během této cesty k pozitivní cílům ujišťovala, zda to tak opravdu je, protože jak už bylo uvedeno, cílem bylo, aby se všichni uvolnili a přišli na jiné myšlenky.

**Závěr**

Workshop je postaven pro pedagogy z pohledu studenta. V průběhu celé akce byla vlastně řešena „duševní hygiena, duševní zdraví“ každého jednotlivce s vazbou na každodenní rutinu a práci pedagogů. Bylo cíleno a mířeno na myšlenkové pochody tak, aby také pedagogové viděli a vnímali, jak některé a konkrétní „negativní“ či „pozitivní“ situace vnímají a vyhodnocují děti – studenti, jako je špatná nálada / někdy negativní a nepřístupný postoj k daným situacím / smutný nebo veselý učitel / pozitivní a veselý přístup.

Setkání proběhlo v klidné a pohodové atmosféře.

Zapsala: Veronika Jan ve spolupráci s lektorkou Eliškou Nipauerovou