

## Podrobný program

# „WELLBEING workshop pro posílení životní spokojenosti“ workshop pro posílení životní spokojenosti s Mgr. Michaelou Štáfkovou, MBA

**„Pokud chcete mít lepší ovoce, musíte nejdřív změnit kořeny.  
Když chcete změnit viditelné, musíte začít neviditelným.“  
(Thomas Harv)**

Pohodové, hravé, a tak trochu dobrodružné setkání na téma, jak si udržet svou životní spokojenost. Provedu vás tématy, která už všichni známe - z teoretické roviny se nejspíš nedozvíte mnoho nového.

Vše, co dnes říkáme o životě, už hlásal minimálně Sokratés, Komenský nebo vaše maminka. Za život jsme už slyšeli mnoho rad od rodičů, tchýně, šéfa, od dobrého kamaráda... Víte, ale proč nám některá nejdou aplikovat? Jaké limity, stereotypy, rodové programy a přesvědčení vám stojí v cestě?

Možná je neobjevíme za jedno dopoledne, ale ráda vám ukážu, jak na to.

Pak už to bude na vás, ostatně jako všechno :-)

**Setkání bude ve vaší režii, aneb “o co si řeknete, že si chcete odnést, to si také odnesete”.**

### Můžeme se dotknout těchto témat ...

- Kde sídlí strach? V kalhotách nebo v hlavě? Rozum versus emoce.
- Jakým jsem? Jaký bych chtěl(a) být? Jak chci, aby mě ostatní viděli a proč? Zním se?
  - Komunikace sama(sám) se sebou, sebereflexe, sebenáhled, vnitřní konflikt.
  - Cítím se být zodpovědný sám za sebe? Za své činy a emoce?
- Já a dokonalost, v čem chceme (musíme) být dokonalí. Sebeobviňování, sebetrestání.
  - Umím se rozhodnout? Co mi brání, výmluvy, důvody, proč to nejde a obhajování.
  - Psychosomatické nemoci a co nám sdělují, prevence syndromu vyhoření.
- "Co mám dělat, když..." (například: ...když si nevěřím, ...když jsem v práci nespokojený(á), ...když si nerozumím s kolegou, nadřízeným, ...když s něčím nesouhlasím, ...když mě lidé za zády pomlouvají, ...když mi práce nejde tak, jak bych chtěl(a), ...když potřebuji udělat rychle změnu, ...když už prostě nemůžu ...)
- **Co mám dělat když ... doplňte sami.**

### Přijďte ...

... s dobrou náladou, aby nám bylo příjemně,  
... s odvahou a otevřeností, abychom jen neplkali o obecnostech,  
... s tolerancí a pokorou, nechceme bojovat, porovnávat se,  
ale spolupracovat a bavit se.

### Zanechte doma ...

... očekávání,  
... témata a problémy, které nedokážeme ovlivnit a změnit.

**Těším se na vás!**

**Michaela**



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Jak správně poskytnout první pomoc, opakování je matka moudrosti

## s Mgr. Marcelou Papežovou

### Program:

- Jak vybavit lékárníčku ve škole - konkrétně.
- **Podávání léků u dětí ve školském zařízení** – ano nebo ne? – konkrétní kroky, administrativa.
- Vyhodnotit závažnost situace a zvládnout ji bez paniky a stresu.
- Efektivně a včas zavolat zdravotnickou záchrannou službu, správně s ní komunikovat.
- Nacvičit prakticky jednotlivé kroky **kardiopulmonální resuscitace při život ohrožujících stavech**.
- **Prakticky zvládnout jednotlivé kroky kardiopulmonální resuscitace také s použitím AED** (automatického externího defibrilátoru).
- Prakticky a okamžitě jednat při **dušení cizím tělesem** (tekutinou, stravou).
- **Rozpoznat příznaky nejčastějších interních stavů jako jsou** - hypoglykémie, dehydratace, astma bronchiale a poskytnout adekvátní první pomoc.
- Poskytnout první pomoc **při křečových stavech** (epilepsie) a termických poranění (úpal, úžeh).
- **Poskytnout první pomoc u nejčastějších poranění ve školských zařízeních** (poranění hlavy - komoce mozková, krvácení z rány ve vlasaté části hlavy a obličejové části hlavy, krvácení z nosu, zlomeniny, odřeniny, bodnutí hmyzem).

