

# 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, Vavrečka 204**

Adresa školy: 204, 029 01 Vavrečka

IČO: 379 030 98

DIČ: 2021732625

v zastúpení: Mgr. Dana Serdelová – riaditeľka

**Počet účastníkov: 16** ( 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