

Pro zklidnění

Každý se může dostat do situace, kdy ho něco nebo někdo vyvede z rovnováhy. Proto zde naleznete návodné otázky a tipy na drobné aktivity, které mohou v těchto nepříjemných chvílích přinést úlevu.

Rodiče žáků ve škole

Nedílnou součástí života ve škole jsou rodiče žáků. Proto zde naleznete taktéž otázky zaměřené na spolupráci s nimi a další témata, která kontakt s rodiči přináší.

Tyto karty naleznete k bezplatnému stažení na webových stránkách Unie rodičů (www.unierodicu.cz). Pokud je považujete za přínosné, budeme rádi za jejich šíření mezi další kolegy, kolegyně a známé, kterým by mohly být užitečné. Děkujeme a přejeme Vám (nejen) s Kartami podpory spoustu hezkých a podnětných chvil.



UNIE RODIČŮ

www.unierodicu.cz
jme@unierodicu.cz



Karty podpory vznikly díky finanční podpoře
Nadace České spořitelny.

Karty podpory



UNIE RODIČŮ

Dobrý den, právě se Vám do rukou dostaly **Karty podpory**. Tyto karty slouží jako podpora (nejen) pro pedagogy v jejich nelehké práci. Jejich smyslem je být svému majiteli či majitelce vždy po ruce a v potřebnou chvíli poskytnout otázku nebo impuls.

Přestože tyto karty vznikly především pro pedagogy, většina z nich je univerzální, a dá se tedy využít i v řadě jiných profesí.

Způsob a četnost využití těchto karet záleží zcela na Vás. Jen Vy rozhodujete o tom, kdy přijde jejich čas a jak k nim budete přistupovat. Někomu může vyhovovat procházení všech karet z dané sekce, jiný si vytáhne náhodně jednu, či dvě. Důležité je najít si způsob použití, který vyhovuje právě Vám. Bližší představení naleznete níže.

V balíčku naleznete tyto kategorie:

 **Příprava na pracovní den**

 **Reflexe uplynulého dne**

 **Zamyšlení se nad prací čas od času**

 **Moje zdroje**

 **Pro zklidnění**

 **Rodiče žáků ve škole**

Příprava na pracovní den

Tato sekce Vám pomůže odložit vše nepotřebné a více si uvědomit sebe sama. Právě sebeuvědomění může pomoci vnímat, co potřebujete, a lépe se naladit. Tyto karty jsou tedy vhodné pro každodenní použití.

Reflexe uplynulého dne

Každý den přináší řadu prožitků a podnětů. Díky krátkému zastavení se můžete dotknout sebeoceny, vděčnosti a dalších otázek, které Vám pomohou pracovní den uzavřít a vykročit domů bez myšlenek na práci. Doporučujeme využívat pravidelně.

Zamyšlení se nad prací čas od času

Otázky v této kategorii nejsou určeny ke každodennímu zamyšlení. Jejich záměrem je jednou za čas se zastavit a podívat se na to dobré i těžké, co Vám Vaše práce přináší, blíže prozkoumat vztahy, které zažíváte, zvědomit si, kam chcete napřáhnout svou energii a jak jsou na tom potřeby v kontextu Vaší práce. Velmi doporučujeme si odpovědi zapisovat tak, abyste se k nim mohli vracet a mít tak přehled, co se Vám opakuje a co se oproti tomu mění. Frekvence a (ne)pravidelnost, se kterou se budete k těmto otázkám vracet, je zcela na Vás.

Moje zdroje

Podobně jako u sekce *Zamyšlení se nad prací čas od času* je i oblast Vašich zdrojů určena k příležitostnému zamyšlení. Pokud si na otázky, které se vážou k Vaší sociální opoře, koníčkům a tomu, co na sobě máte rádi, odpovíte písemně, můžete si tak vytvořit vlastní „tahák proti splínu“, k němuž se lze opakovaně vracet. Odpovědi na otázky směřující ke stavu Vašich potřeb doporučujeme hledat o něco častěji. Právě naplňování našich potřeb je důležitou součástí spokojeného života.