

# Příklady opatření k podpoře osobního wellbeingu pedagogů

## Fyzická oblast

- Každodenní pohybová aktivita 20 až 30 minut (rychlá chůze, běh, cvičení, jóga)
- Nepřerušovaný spánek nejméně 6 hodin denně
- Pravidelné jídlo (nehladovění) a pití s omezeným množstvím sladkých a mastných pochutin
- Ponechání dostatečného času na vyléčení běžných nemocí
- Masáže nebo fyzioterapie
- Pravidelné pohybové přestávky během výuky s žáky
- Efektivní větrání ve třídách a zajištění tepelného komfortu
- Pravidelná sportovní aktivita

## Profesní oblast

- Stanovení hranic a mechanismů zajišťujících rovnováhu mezi profesním a osobním životem
- Setkávání a sdílení zkušeností s inspirativními kolegy, vzájemné hospitace
- Promyšlená volba užitečných forem profesního rozvoje včetně těch zaměřených na využívání technologií usnadňujících pracovní činnosti
- Využívání provázení a mentoringu při zavádění nových metod práce
- Vzájemné návštěvy s pracovníky z jiných škol
- Využívání intervize a supervize
- Využívání mentoringu nebo koučinku
- Zapojení do profesních skupin a asociací

## Emocionální oblast

- Pravidelná relaxační cvičení (dechová, pohybová, s využitím relaxační hudby)
- Mindfulness a sebelaskavost
- Osvojení a využívání naučených copingových strategií (přerámování apod.)
- Terapeutické psaní (vedení deníku, záznamy prožitků a pocitů)
- Kreslení, malování, práce s hlinou a další formy umělecké a kreativní činnosti
- Poslech hudby a zpěv
- Procházky a pobyt v přírodě
- Kontakt se zvířaty



## Duchovní oblast

- Cílené připomínání si významu svého povolání
- Cílené připomínání sytících momentů profesního a osobního života
- Objevování a rozvíjení mimoprofesionálních zájmů a talentů
- Meditace
- Introspekce týkající se smyslu vlastního života
- Čtení/sledování inspirativních příspěvků s duchovní tematikou
- Udržování kulturních, náboženských nebo osobních tradic a rituálů
- Propojování s inspirativními lidmi v duchovním směřování

## Sociální oblast

- Pravidelné sdílení a plánování s kolegy
- Tandemová výuka
- Pravidelná neformální setkání s kolegy a vedením školy
- Společné oslavy jubileí členů sboru
- Společné oslavy dosažených úspěchů s kolegy (i žáky)
- Rozvoj dovedností v nezraňující komunikaci
- Pravidelná setkání s přáteli
- Kolektivní sporty a další zájmové činnosti (sbor, divadelní, gurmánský spolek...)

