



## Zápis z otevřeného jednání pracovních skupin MAP v ORP Znojmo III

### PS Čtenářská gramotnost, PS Matematická gramotnost, PS Rozvoj kompetencí dětí a žáků v polytechnickém vzdělávání, sociálních a občanských dovednostech, PS Rovné příležitosti, PS Financování

Datum a místo konání: 21.11.2022 od 09:00, nám. Republiky 14, 669 02 Znojmo

Přítomni: přiložena prezenční listina

#### Zahájení:

Otevřené jednání pracovních skupin zahájil hlavní manažer MAP Bc. Petr Příkazský přivítáním přítomných členů a seznámil je s programem jednání.

#### **Prevence stresu a vyhoření**

Na otevřeném setkání pracovních skupin bylo hovořeno o tom, jak úspěšně dělat své povolání a nevyhořet, jak být v souladu se svými hodnotami, vnitřním nastavením a udržet si rovnováhu mezi prací a rodinným i osobním životem.

Účastníci se zabývali nejen symptomy a jak je včas rozeznat, a to i včetně těch, které jsou méně známe nebo typické pro současnou dobu. Byly provedeny ukázky specifík této postcovidové doby a co se nám v tom změnilo a proč.

Hlavní část byla zaměřena na konkrétní nástroje pro každodenní praxi, a protože každý je jiný, raději jich bylo použito více, aby si každý mohl vybrat co mu vyhovuje. Stranou nezůstaly ani potřebné zákonitosti pro spokojený život a vztahy a samozřejmě sladění práce a osobní život, zdraví a vztahy.

Důležitá část byla věnována osobním hodnotám a jejich vlivu na osobní život a přesah do pracovního prostředí. Také byly řešeny konflikty problémových situací a krizí a jak je řešit, na co si dát pozor a v neposlední řadě, jak si uchránit osobní prostor a zdravé hranice. Otevřené jednání pracovních skupin bylo zaměřeno na praktické rady a příklady z praxe. Prostor byl i pro osobní dotazy nebo zkušenosti.

Zapisovatelka: Bc. Michaela Příkazská

