

# WELLBEING UČITELŮ

## aneb jak o sebe pečovat



### ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

**smysl  
učitelské práce**

„Je skvělé, že jsi učitel! Vždyť ty proměňuješ budoucnost!“

**syťící momenty  
učitelského života**

„Paní učitelko, ráda vzpomínám, jak jste nás učila...“

### NASTAVENÍ PÉČE O SEBE

**pracovat dobře,  
ale nepřetěžovat se**

„K čemu jsou dokonalé přípravy, když jsi druhý den unavený z ponocování?“

**dostatečná rekreace  
duše i těla**

„Pokud se máme postarat o wellbeing studentů, nejdříve musíme být sami v pohodě.“

### UPŘÍMNÉ SDÍLENÍ

**dobrá praxe**

„Covid nám pomohl sdílet si vzájemně své přípravy.“

**aktuální problémy**

„Když jsem byl v úzkých, na Učitelské platformě jsem vždy našel pomoc a lepší řešení.“

### PARTA KOLEGŮ

**vzájemná podpora  
v rámci sborovny**

„Pojďme zkusit třeba intervizi.“

**profesní skupiny  
a dlouhodobé kurzy**

„Historiky kolegů mě často pobaví a jejich nápady mě inspirují.“

### PROFESNÍ ROZVOJ

**další vzdělávání**

„Rád se dále vzdělávám, protože mi to pomáhá neustrnout.“

**kreativita a inovace  
ve způsobech výuky**

„Můj sen je udělat z naší školy živé a komunitní místo.“

Další podněty k péči o sebe a k nastavení podpůrného prostředí ve škole najdete v třetí části metodiky Multikulturního centra Praha s názvem Jak učit v tomto světě a nevyhořet:

<https://mkc.cz/cz/pro-ucitele/kdk>

Dále doporučujeme: <https://cosiv.cz/cs/>, <https://www.eduin.cz/>,  
<https://otevreno.org/hovory-z-kabinetu/>, <https://spkv.education/>, <https://skolamujprojekt.cz/>



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR

