70. MATEŘSKÁ ŠKOLA PLZEŇ

Prožitkový workshop
pro pedagogické pracovníky MŠ

Barvy, image a vnitřní pohoda učitelky v MŠ



Pečujte o sebe, objevte svou barevnost a vytvořte prostředí, ve kterém je dobře vám i dětem.

„Učitelka mateřské školy každý den rozdává energii, pozornost a péči. Aby ji měla kde čerpat, potřebuje také prostor pro sebe, své potřeby a vlastní pohodu."

18. 2. 2027

Lektorka:
Bc. Ilona Vlčková

Časová dotace:
6 hodin

O workshopu

Práce učitelky v mateřské škole vyžaduje energii, trpělivost a emoční stabilitu. Psychohygiena a sebepoznání proto nejsou luxusem, ale důležitou součástí profesního života. Barvy přitom mohou být více než estetickým doplňkem – mohou ovlivňovat naši náladu, podporovat sebedůvěru a stát se prostředkem komunikace.

Workshop nabídne příležitost zastavit se a zaměřit pozornost na sebe. Propojí psychohygienu, sebepoznání, barevnou typologii i praktické využití barev v MŠ.

Proč se workshopu zúcastnit?

- Dopřejete si čas sama pro sebe.
- Zastavíte se v každodenním tempu a zaměříte na vlastní potřeby a psychickou pohodu.
- Podpoříte svou profesní image.
- Uvědomíte si vliv oblečení a barev na neverbální komunikaci s rodiči a veřejností.
- Lépe poznáte svou barevnost.
- Objevíte, jak barvy podpoří váš osobní styl, sebevědomí a celkové naladění.
- Získáte podněty pro barevné aktivity s dětmi i pro harmonické ladění prostoru třídy.

Obsah workshopu

1. **Psychohygiena a sebepoznání**
   Péče o vlastní psychickou pohodu, vnímání svých potřeb a nacházení zdrojů energie v práci.
2. **Barvy jako zdroj energie a klidu**
   Vliv barev na náladu, prožívání a celkovou pohodu.
3. **Osobní styl a neverbální komunikace**
   Oblečení a barvy jako součást osobní image učitelky.
4. **Učitelka s citem pro barvy**
   Rozvoj vlastní barevné citlivosti.
5. **Barvy v prostředí mateřské školy**
   Palety ročních období při ladění třídy.

Co si z workshopu odnesete?

- Inspiraci pro psychohygienu a sebepoznání
- Nové pohledy na působení barev na psychiku
- Podněty pro osobní styl a profesní image
- Inspiraci pro barevné aktivity s dětmi
- Náměty pro barevné ladění prostředí MŠ
- Příležitost věnovat čas sobě a načerpat energii

Spokojená a sebevědomá učitelka je důležitou součástí prostředí, ve kterém mohou spokojeně růst i děti.

70. MŠ Plzeň