

6.3.1

Věnuji odpovídající pozornost sám/sama sobě; sleduji svůj psychický stav (i na základě reflexe, viz kompetence 2.5), vedle svého studia či práce věnuji odpovídající pozornost také svým fyzickým potřebám (spánek, strava, odpočinek, pohyb), jiným potřebám, osobním zájmům, vztahům a sociálním kontaktům.

6.3.2

Pojmenovávám svá očekávání,
obavy a potřeby spojené
s učitelskou rolí a aktivně s nimi
pracuji. Umím je sdílet s druhými
a říci si o pomoc.

6.3.3

Při plánování a realizaci výuky kladu důraz také na rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, využívám již hotové materiály a inspiraci od kolegů a kolegyně, přenáším odpovědnost a aktivitu na žáky a žákyně tam, kde je to možné, vhodné a podstatné pro mou psychohygienu.

6.3.4

Při péči o své psychické zdraví
aktivně a podle potřeby
využívám dostupné prostředky,
jako je kolegiální rozhovor,
mentoring, intervize,
supervize nebo jiná laická
i odborná pomoc.

6.3.5

Umím dlouhodobě sledovat
stav svého psychického zdraví
a vykonávat svou práci tak,
aby to pro mne bylo
dlouhodobě udržitelné
a naplňující.



OBLAST 6

PROFESNÍ SEBEPOJETÍ, ROZVOJ, ETIKA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

**6.3: Systematicky pečuji
o své duševní zdraví
a psychohygienu.**