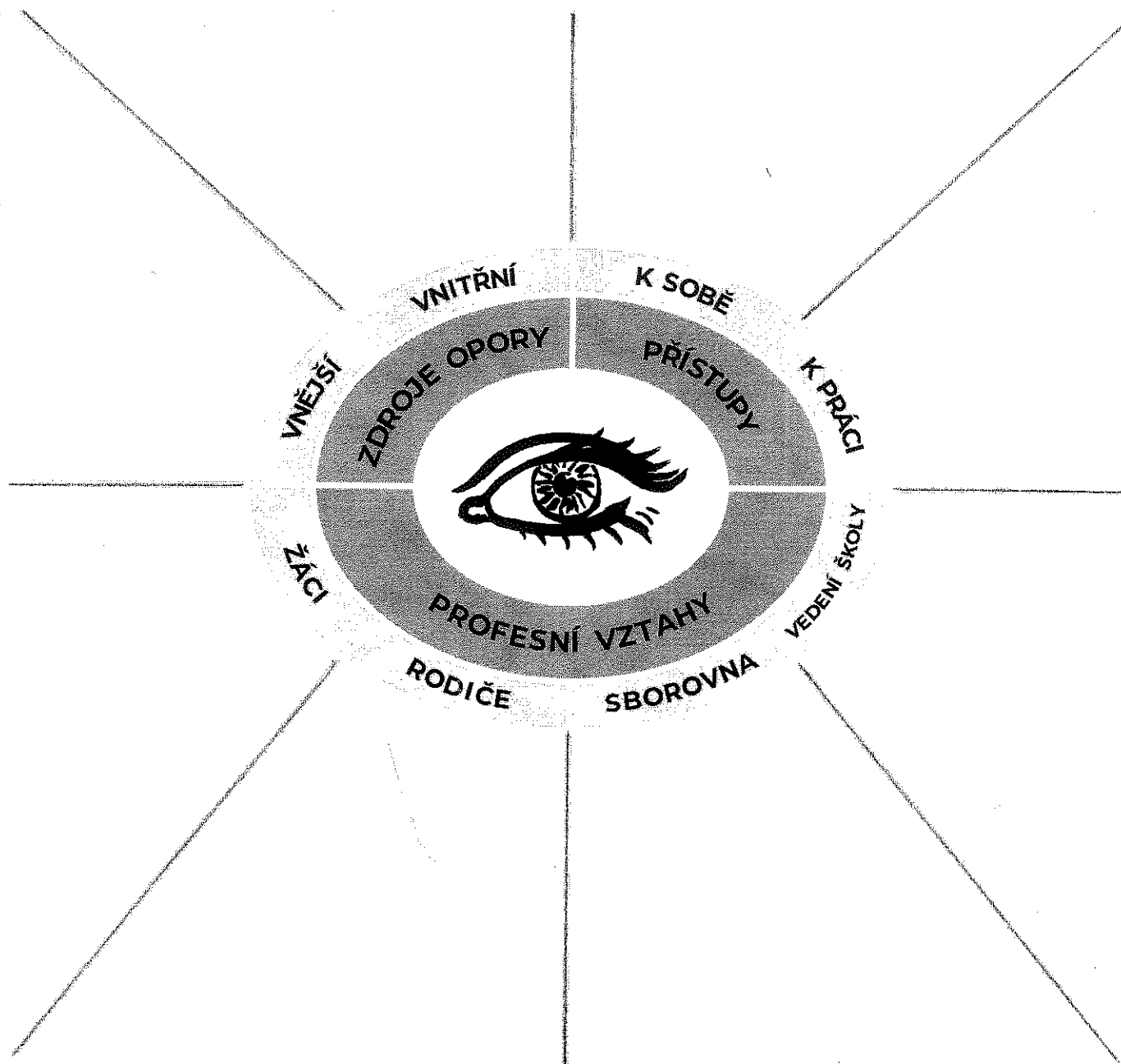


### AKTIVITA: „Moje strategie proti vyhoření“

Níže vidíte slepou mapu péče o wellbeing učitele, která je odvozená od mentální mapy uvedené v úvodu této části metodiky. Můžete ji využít k promyšlení a vizualizaci osobní strategie péče o sebe. V náročných chvílích se k ní pak můžete vrátet jako k opoře, která je vám ušitá na míru.

## UČITELSKÝ WELLBEING – MOJE STRATEGIE PROTI VYHOŘENÍ



Pěstujme si své SEBEREFLEXIVNÍ OKO, které je láskyplné a laskavé; oko schopné otevřeně vidět, co funguje i co nefunguje; oko hravé; oko realistické vůči všemu, co změnit můžeme a s čím se musíme smířit; oko – do srdce okno.

Zdroj:

**JAK UČIT V TOMTO SVĚTĚ A NEVYHOŘET** aneb rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu ve školách

Metodik projektu: Jiří Pešek

Spoluautorky metodiky: Tereza Lehečková, Klára Lipavská, Zuzana Schreiberová

Multikulturní centrum Praha, Z. S., 2022