

**Exkluzivní pozvánka do pilotního online kurzu ve spolupráci s  
MUDr. Taťjanou Horkou, který bude zanedlouho otevřený:**

**BaTa8** jako značka a zkratka pro tandem MUDr. Taťjana Horká a Mgr. Barbara Dobešová, Ph. D.

**Online zážitkový kurz pro učitele: 3 kroky k duševní rovnováze**

*Jsi vyčerpaná, často nemocná, unavená, cítíš se sama,  
neustále zavalená povinnostmi, které nestíháš plnit,  
úzkostná a pod tlakem, někdy bez šance vypnout,  
přehlcená informacemi – žáci a jejich rodiče, vedení školy, média...  
už toho máš dost!*

Díky naší dlouholeté praxi ve školním prostředí, reagujeme na výše popsané problémy vytvořením programu pro podporu zdraví učitelů. Nabízíme konkrétní kroky pro jednoduchou aplikaci v každodenním životě. 24 dní umožní získat dovednosti, jež se stanou žádoucím návykem, který sníží hladinu stresu ve vašem profesním i osobním životě.

**Kdy? od 8. 11. 2022 do 1. 12. 2022**

**24 dnů investice do sebe, v jednoduchosti, lehkosti a hravosti**

**Co získáte?** Zdroje, rituály, návyky zdravého životního stylu. Dále obohacení a inspiraci prostřednictvím sdílení, zpětnou vazbu a vhled zkušených lektorek. Dostanete nástroje použitelné i ve vaší pedagogické práci. Dozvíte se, co je to “horká trojka”, dostanete relaxačně uvolňující cvičení ve formě krátkých audionahrávek, ukotvení na mapě svého života, GPS start a GPS cílové stanice. A v neposlední řadě získáte prostor pro ventilaci svých starostí.

**Kde?** V soukromé a uzavřené Facebookové skupině, v prostředí důvěry a bezpečí, společné “živé” hodinové ZOOM setkání skupiny na úvod a závěr.

Časová dotace jednotlivých úkolů 5-15 min denně, podle vašich potřeb i možností.

**Cena pilotního online kurzu: 2500,-Kč**

## **NAVÍC!**

Všichni, kdo projdou dané úkoly, budou ve skupině aktivní (tj. sdílení svých pokroků, sdílení situací a témat týkajících se učitelské profese, laskavé komentování příspěvků ostatních), se dostanou do závěrečného losování o BONUS.

**Tím je online individuální konzultace s MUDr. Tatjanou Horkou v rozsahu 2 vyučovací hodiny (90 min) na téma, které je pro vás aktuální v hodnotě 3750,- Kč.**

Více info na FB profilech [Tatjana Horká](#) a [Barbara Dobešová](#), nebo na webových stránkách <https://www.tatjanahorka.cz/?success=true>

Kontaktní údaje: [barbara.dobesova@seznam.cz](mailto:barbara.dobesova@seznam.cz), tel: 732 588 884

Pokud máte otázky, jsem k dispozici.

S přáním pěkného dne,

**Barbara Dobešová**

Konzultantka projektu [Férová škola](#)



Odborná spolupráce s [MAP II Tišnov](#), [Eduzměna](#), [ČOSIV](#)  
+420 732 588 884

Fair for Family z.s.

*"Dejme dětem hlas ve vzdělání!"*