



**Centrum vzdělávacích
aktivit a osobnostního
poradenství
CEVAP**

**Chcete začít líp či znovu?
Vyhledejte naši sovu!**

JSME TU PRO VÁS



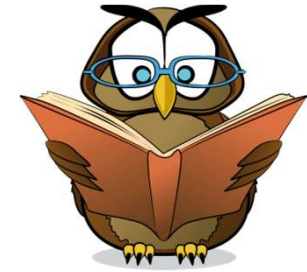
Konzultace v rámci CEVAP

- Osobně s jednotlivými pracovníky
- Zasláním SMS na telefon

724 386 863

OZVEME SE VÁM ZPĚT

CEVAP NABÍZÍ



- **Osobnostní poradenství při řešení individuálních problémů (vztahových, rodinných, emočních)**
- **Krizovou intervenci**
- **Pořádání konzultačních a vzdělávacích seminářů pro žáky čtyřletého maturitního studia**
- **Adaptační workshopy a motivační kurzy**
- **Poradenství při řešení studijních problémů**
- **Konzultace v případě zdravotních a sociálních problémů, komplikujících studium**
- **Prevenci a pomoc v oblasti sociálně-patologických jevů a při výchovných problémech**
- **Poradenství při zvládání zátěžových situací a stresu**
- **Poradenství o možnostech dalšího i profesního vzdělávání**
- **Rady v oblasti pozitivní sebeprezentace osobnosti a zvládání trémy**
- **Diagnostiku osobnosti**
- **Grafologický rozbor rukopisu a rozbor kresby jako metody k lepšímu sebepoznání**

V PORADENSTVÍ VYUŽÍVÁME tyto metody a techniky:

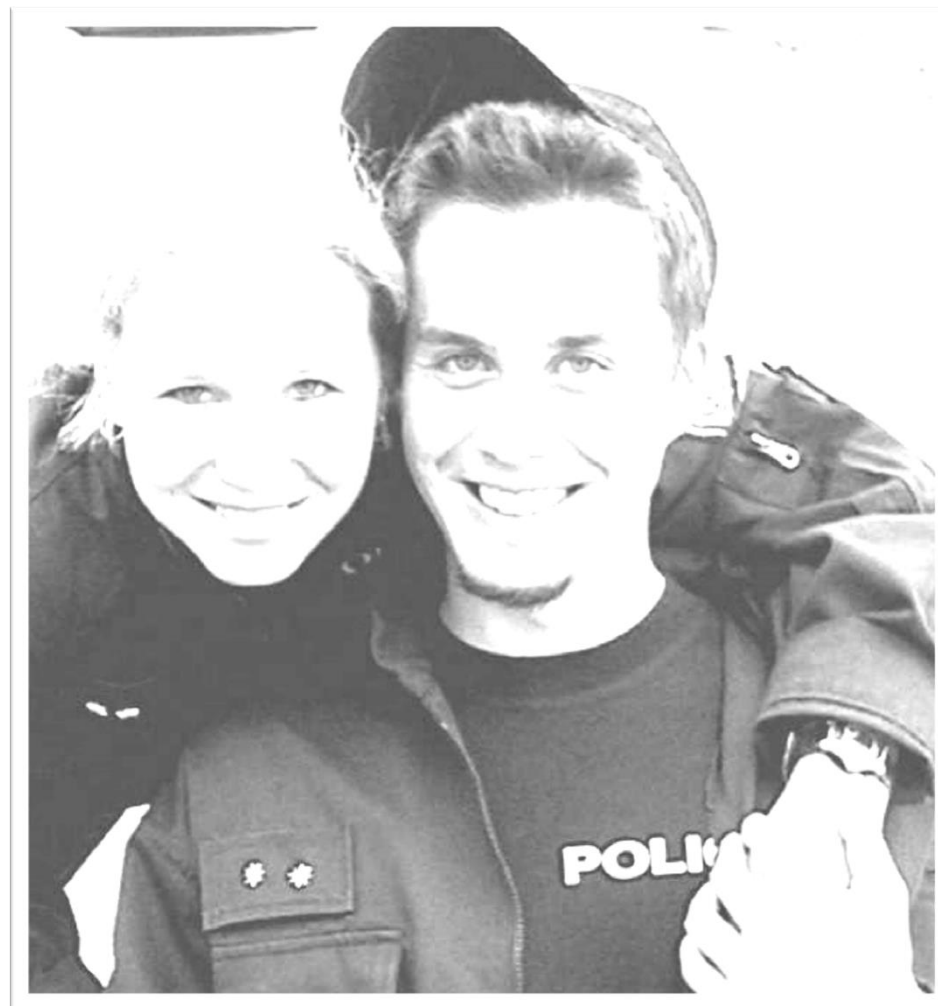


- **Koučink** – podpora hledání individuálních nebo týmových řešení pro rozvoj člověka, vychází z předpokladu, že každý se učíme nejlépe z vlastní zkušenosti; pomáhá nám dosáhnout všech cílů
- **Mediaci** – návrh smírného a kompromisní řešení sporu
- Terapii zaměřenou na řešení – **SOLUTION FOCUS**
- **Mindfulness** – podpora schopnosti záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, bez hodnocení, posuzování nebo očekávání, používá se při zvládnání zátěžových situací, agresivity a stresu

Motto CEVAP



„Staň se čím jsi“
Aristoteles




PLÁN PORADENSKÉHO CENTRA CEVAP NA ŠKOLNÍ ROK 2019-20




PRO 1. ROČNÍK

Forma	Název	Pro koho je vhodný	Kdy	Jak dlouho
Seminář	Jak se učit na střední škole	Pro zájemce, kteří se chtějí učit efektivně a s odpovídajícím výsledkem.	10/2020	4 setkání po 45 minutách
Praktický nastavbový seminář	Trénink paměti, verbální logiky a kritického myšlení	Pro ty, kteří absolvují seminář Jak se učit na střední škole a chtějí vylepšit svoji paměť a naučit se kriticky myslet (na základě vlastních úsudků)	3/2021	2 úvodní setkání po 45 minutách, pokračování on-line formou do konce května

PRO 2. ROČNÍK

Forma	Název	Pro koho je vhodný	Kdy	Jak dlouho
Seminář + webinář	Emoce pod kontrolou - základ policejní profese	<ul style="list-style-type: none"> - Sebedůvěra versus sebevědomí - Jak překonat negativní emoce a myšlenky - Zvládání hněvu a agresivity - Krátkodobé techniky zvládání akutní zátěže 	11/2020	3 setkání po 45 minutách 
Nástavbový praktický seminář	Mindfulness, meditační a relaxační techniky	Pro všechny, kteří se chtějí naučit věnovat se při studiu i v životě jen tomu důležitému, umět se soustředit a předcházet následkům dlouhodobé zátěže a stresu	2/2021	4 setkání po 45 minutách
On-line kurz	Příprava na testy a písemné práce z psychologie	Příprava na ověřování znalostí z předmětů a zároveň na testy OSP (obecných studijních předpokladů – společenskovední část – oblast PSYCHOLOGIE)	Od 9/2020	Neomezeně do konce školního roku 2020-21

PRO 3. ROČNÍK				
Forma	Název	Pro koho je vhodný	Kdy	Jak dlouho
Kurz	Transakční analýza	<p>Vhodné pro zájemce o vstup k PČR a ozbrojeným složkám.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zvyšování psychosociálních kompetencí i v soukromém životě a vztazích - Vítězství nad arogancí a agresivitou - Umění prosadit se - Vytváření odolnosti vůči zátěži - Eliminace konfliktů v komunikaci - Budování dospělého „Já“ 	od 2/2021	<p>Bude upřesněno;</p> <p>Podle počtu hodin nutných k tomu, abyste získali osvědčení o absolvování; cca 12 (4 setkání po 3 vyučovacích hodinách)</p> <div style="text-align: center;">  </div>
On-line kurz	Příprava na testy OSP	Příprava na testy OSP (obecných studijních předpokladů – společenskovední část – oblast PSYCHOLOGIE + testy verbální logiky)	Od 9/2020	Neomezeně do konce školního roku 2020-21

Pro **4. ročník** se plánované aktivity uskuteční v rámci nepovinného volitelného semináře
Zvyšování osobnostních kompetencí

Kontaktní osoby



- **Mgr. Švecová Miriam** **724 386 863**
- **Mgr. Vichlendová Eva** **725 191 111**
- **Mgr. Kotoučová Irena**
- **Mgr. Františák Lumír** **internát** **724 113 303**
- **Mgr. Bendová Hana** **internát**