



NABÍDKA ODBORNÝCH KURZŮ A SEMINÁŘŮ

Středisko vzdělávání s.r.o

www.vsostrava.com



O naší společnosti	4
Odborné kurzy a semináře	5
Arteterapie	6
Úvod do arteterapie (MPSV ČR)	6
Arteterapie – rozšiřující profesní kurz (MPSV ČR)	7
Business semináře	8
Time management	8
Základní dovednosti manažera	8
Komunikace, rétorika	10
Kultura řeči (rétorika)	10
Umění jednat s lidmi (sociální komunikace)	10
Muzikoterapie	12
Muzikorelaxace (MŠMT ČR)	12
Tvořivá práce s rytmem – metodický výcvik (MŠMT ČR)	13
Úvod do muzikoterapie (MPSV ČR)	13
Péče o děti a mládež	15
Poruchy autistického spektra do praxe	15
Poruchy chování dětí	15
Poruchy stravování	16
Poskytování první pomoci dítěti	17
Prevence poruch řeči u dětí do 6 let	17
Rodina a její vliv na vývoj osobnosti jedince	18
Rozvoj jemné motoriky u dětí do 6 let	19
Sociálně-patologické projevy chování dětí	19
Specifika výživy při vybraných onemocněních v dětském věku	20
Strava předškoláků a její nutriční zvláštnosti	21
Syndrom ADHD z praxe a do přímé praxe	21
Úvod do dětské psychoterapie a poradenství	22
Vedení rozhovoru s dětským klientem	22
Vyhledávání a rozvíjení nadaných a mimořádně nadaných dětí v podmínkách běžné MŠ	23
Vývojová dysfázie	24
Vztah a komunikace DÍTĚ-CHŮVA-RODIČ	24
První pomoc	26
Poskytování první pomoci dítěti	26
Základy první pomoci	27
Zdravá výživa a životní styl	29
Co jste o lécích a lékárnách nevěděli	29
Diabetik a jeho stravování	29
Diety při metabolických onemocněních	30



Doplňky stravy	30
Fytoterapie	31
Ozdravení jídelníčku a detoxikace	31
Plánování stravy bez lepku	32
Poruchy stravování	33
Sestavování jídelních lístků dle zásad zdravé výživy	33
Specifika výživy při vybraných onemocnění v dětském věku	34
Strava předškoláků a její nutriční zvláštnosti	34
Vaříme krabičkovou dietu	35
Vaříme těhotným a kojícím ženám	35
Výživa při potravinových alergiích a intolerancích	36
Výživa seniorů v sociálních službách	37
Zaučený kuchař/ka	37
Kontakty	39



O naší společnosti

Středisko vzdělávání s.r.o. je vzdělávací a poradenská instituce s dlouholetou tradicí. Na trhu působíme již od roku 1992. Poskytujeme kurzy a semináře nejen pro širokou veřejnost, ale také pro firmy a organizace, kterým jsme schopni vytvořit vzdělávací programy na míru. Mimo jiné se zaměřujeme na vzdělávání zaměstnanců sociálních služeb, kterým nabízíme rekvalifikační kurzy (akreditace MPSV ČR), kurzy pro další vzdělávání (akreditace MPSV ČR) a odborné semináře a školení různého zaměření.

Naší hlavní předností je kvalita a odbornost lektorského týmu, který se skládá z univerzitních lektorů, profesorů a odborníků z praxe. Naší snahou je, aby kurzy a semináře byly edukativní, ale také zábavné a aby si klienti z výuky odnesli co nejvíce. Snažíme se také o to, aby s klienti danou problematiku vyzkoušeli v praxi či na reálných příkladech.

Za dobu naší existence jsme realizovali mnoho kurzů a úspěšně vychovali stovky absolventů. Dlouhodobě spolupracujeme se státními institucemi, ministerstvy, úřady práce, vzdělávacímu ústavu či neziskovými organizacemi, ale také s firmami, školskými, sociálními a zdravotnickými zařízeními.

Snažíme se reagovat na aktuální dobu, současné problémy i požadavky trhu a jednotlivců, a proto naši nabídku stále aktualizujeme. Připravujeme nové akreditace, vymýšlíme další kurzy a semináře a inovujeme naše znalosti a postupy, abychom Vám mohli poskytnout ten nejlepší servis a poradenství.



Odborné kurzy a semináře

Středisko vzdělávání s.r.o. již řadu let pořádá odborné kurzy různého zaměření. Vybírat můžete z krátkodobých i dlouhodobých vzdělávacích programů. Některé kurzy jsou akreditovány (MŠMT ČR, MPSV ČR).

Výuku vedou odborníci z praxe. Důraz je kladen na procvičování a vlastní praktickou zkušenost. Cílem kurzů je nejen osvojení si nových teoretických znalostí, ale především získání nové zkušenosti či dovednosti.

Vzdělávání probíhá v budově Personálního a vzdělávacího centra VÍTKOVICE, a. s. (Kotkova 4, Ostrava-Vítkovice). Součástí některých seminářů jsou také praktické nácviky nebo jiné aktivity, abyste si vše mohli maximálně vyzkoušet.

Některé semináře nabízíme také v ONLINE formě, kdy výuka probíhá prostřednictvím MS Teams (přihlášení v prohlížeči bez nutnosti instalace).

Pro účastníky jsou zdarma připraveny výukové materiály. Po ukončení semináře získají Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu.

V případě zájmu je možné vzdělávací aktivity uspořádat také ve firmě, organizaci či jiném místě, dle přání objednavatele. Lze také pozměnit obsah či rozsah seminářů. Pokud budete mít zájem či dotazy, neváhejte nás kontaktovat.

V současné době nabízíme odborné kurzy a semináře z několika oblastí, a to:

- arteterapie,
- business,
- komunikace a rétorika,
- muzikoterapie,
- péče o děti a mládež,
- první pomoc,
- zaučený kuchař/ka,
- zdravá výživa a životní styl.

Arteterapie

Kurzy na téma arteterapie jsou akreditovány MPSV ČR a probíhají pod vedením zkušené arteterapeutky.

Úvod do arteterapie (MPSV ČR)

Víte, že prostřednictvím umění je možné nejen relaxovat, ale také se "léčit"? Tímto "léčením" je myšlena harmonizace psychického (duševního) stavu člověka, který může být – z nejrůznějších příčin – v nepohodě. Každý zažívá čas od času náročnou životní situaci, může být frustrován již delší dobu, a možná i arteterapie mu může pomoci.

Tato výtvarně – psychologická aktivita se používá nejen v léčebnách a nemocnicích, v zařízeních sociálních služeb, při znaleckých posudcích, při průzkumu kolektivu (ať už firemního nebo školního), ale může se stát i zpestřením Vašeho volného času. V kurzu získáte základní teoretické poznatky o této specifické činnosti, seznámíte se s podstatou, metodami a technikami, také si některé sami prakticky vyzkoušíte (čili kurz je pojat sebezkušenostně).

Pracuje se v malé skupině 6 až 12 osob.

Obsahová náplň:

1. Podstata arteterapie
 - arteterapie receptivní a produktivní
 - základní literatura
2. Historie arteterapie
 - organizace
 - významné osobnosti
 - současné možnosti využití
3. Osobnost terapeuta
 - důležitost komunikace
 - terapeutický vztah
4. Arteterapeutické metody a techniky
 - možnosti rozdělení
 - relaxační techniky
5. Metoda REKONSTRUKCE
 - sebezkušenostní práce, možnosti a pomůcky
6. Metoda TRANSFORMACE
 - možnosti propojení s jinými druhy umění, inspirace přírodou
7. Metoda ANIMACE
 - úskalí při tvorbě a interpretaci
8. Vývoj výtvarného projevu dle věku člověka (vč. aktivit pro uživatele s různým handicapem)
9. Symbolika výtvarného projevu
 - symbolika tvarů a barev
10. Emoce
 - základní rozdělení

- emoční inteligence
- senzualita
- rituály

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu
Rozsah:	15 vyuč. hod.

Arteterapie – rozšiřující profesní kurz (MPSV ČR)

Absolvovali jste základní kurz "Úvod do arteterapie" a rádi byste si prohloubili získané znalosti? Máme pro Vás připraveno speciální pokračující studium, ve kterém navážete na předchozí získané dovednosti. Absolvování základního kurzu není podmínkou pro studium tohoto kurzu, avšak doporučujeme absolvovat nejdříve základní kurz Úvod do arteterapie.

V kurzu si vyzkoušíte další metody a techniky této specifické činnosti, dozvíte se aktuální informace z oboru a mnoho dalšího. Ještě více se procvičíte v interpretaci výtvarných "výpovědí", které vzniknou jako ztvárnění určitého tématu, zážitků a pocitů. Poznáte další zajímavé lidi. Také budete mít příležitost lépe porozumět jiným, ale především sami sobě.

Kapacita kurzu je omezena (max. 12 osob).

Obsahová náplň:

1. Zkoumání výtvarných médií a jejich využití
 - metoda IMAGINACE (VIZUALIZACE)
 - zahřívací techniky, témata v arteterapii
2. Výtvarné hry a techniky k procvičování paměti
 - metoda KONCENTRACE
 - mandaly, symboly, metafory, archetypy
3. Sebepercepční témata v arteterapii
 - metoda RESTRUKTURALIZACE
 - lidské potřeby, frustrace, teorie osobnosti, temperament
4. Metody a témata vhodná pro skupinovou terapii a práci ve dvojici
 - relaxační techniky
 - vzorce chování a psychické obrany

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu
Rozsah:	15 vyuč. hod.

Business semináře

Výuka je zaměřena na aktuální problémy i časté nedostatky, které mohou pociťovat jak vrcholoví manažeři, tak i běžní pracovníci.

Lektory našich kurzů a seminářů jsou odborníci z praxe, obvykle ředitelé firem, personalisté, účetní, zaměstnanci veřejných institucí a další osoby, které mají zároveň pedagogické zkušenosti, aby mohli také znalosti adekvátně posluchačům předat.

Time management

Ovládat time management je důležitá dovednost, díky které dokážete nejen hospodařit s časem, ale také dosahovat svých pracovních i osobních cílů. Po absolvování kurzu budete umět optimálně rozvrhnout a řídit svůj pracovní den. Dokážete používat techniky plánování a organizace času. Tím zvýšíte svou výkonnost a získáte více času pro sebe. Dodržovat zásady delegování vám umožní rozvíjet váš pracovní tým a snížit vlastní časové zatížení. Dozvíte se řadu praktických rad a tipů, které vám pomohou váš čas efektivně využívat. Kurz je určen manažerům všech řídicích úrovní, obchodníkům, odborným pracovníkům a všem, kteří se chtějí stát pány svého času.

Obsahová náplň:

5. Time management IV. generace
6. Sebepoznání
 - jak využívám svůj čas
 - co znamená být efektivní
7. Vedení
 - stanovení priorit
 - zadávání úkolů
8. Řízení
 - plánování času
 - návaznost na práci s cíli
9. Delegování
10. Prevence a zvládání stresu

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	8 vyuč. hod.

Základní dovednosti manažera

Chcete prohloubit své znalosti a dovednosti z oblasti vedení lidí? V našem semináři máte možnost. Získáte informace nejen o tom, jak nejlépe řešit vzniklé problémy a komplikace, ale hlavně díky nácviku v průběhu semináře je budete umět použít v praxi. Naučíte se mnoho metod, které Vám pomohou



zefektivnit svou dosavadní práci a vedení svých zaměstnanců. Kurz probíhá pomocí interaktivního výkladu a diskuse s lektorem a zaměřuje se také na skupinovou práci, manažerské hry, cvičení, modelové situace, případové studie. Absolvování kurzu se doporučuje všem manažerům, obchodníkům, odborným pracovníkům či pracovníkům na vedoucích pozicích, kteří se chtějí naučit, jak efektivně komunikovat nejen se svými pracovníky, ale i s obchodními partnery.

Obsahová náplň:

1. Řešení problémů, týmová spolupráce
2. Naplánuj, proved', zhodnoť
3. Hodnoty, odolnost, osobní značka
4. Efektivní vedení porad
5. Elevator speech (výtahový proslov)
6. Vzájemné seznámení a tzv. „kolečko“ očekávání
7. Test odolnosti
8. Emoční křivka změny
9. Matice odpovědnosti RACI
10. Pozitivní přístup – důležitost vhodných slov
11. Druhy komunikace

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Komunikace, rétorika

Kultura řeči (rétorika)

Podmaňte si jednu z nejstarších jazykových disciplín, která vznikla již ve starověku! Naučte se pracovat s hlasem a správně artikulovat. Staňte se vynikajícím řečníkem!

Kurz je určen zájemcům o kulturu mluveného projevu s cílem zdokonalení mluvné techniky. Účastníci získají jazykovou pohotovost, dozvědí se o základech techniky mluveného projevu, naučí se, jak mají připravit řečnický projev a doplní si základní jazykové znalosti.

Obsahová náplň:

1. Technika řeči
2. Práce s hlasem
3. Slovní přízvuk
4. Zvuková stránka řeči
5. Intonace a barva hlasu
6. Artikulace
7. Tréma
8. Osobnost řečníka
9. Tvorba řečnického projevu

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	9 vyuč. hod.

Umění jednat s lidmi (sociální komunikace)

Kurz je určen pro všechny, kteří chtějí zlepšit své mezilidské vztahy v pracovním i osobním životě a těm, kteří pracují s lidmi a dostávají se do náročných stresových situací. V kurzu se naučíte, jak efektivně komunikovat s různými typy lidí. Zjistíte, na jaké bariéry a komunikační problémy můžeme v životě narazit a co si v takových situacích počít. Budete umět lépe odhadnout ostatní a zlepšit celkové své vystupování.

Obsahová náplň:

1. Základy komunikace
2. Druhy a podoby komunikace
3. Funkce komunikace
4. Pravidla efektivní komunikace
5. Umění naslouchat



6. Bariéry komunikace
7. Chyby v percepci jiných osob
8. Pasivita, agresivita, asertivita
9. Asertivní lidská práva
10. Základní asertivní dovednosti
11. Umění vyjednávat

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	9 vyuč. hod.

Muzikoterapie

Kurzy jsou akreditovány MŠMT ČR nebo MPSV ČR a organizovány ve spolupráci s Muzikohraní, z. s.

Muzikorelaxace (MŠMT ČR)

V tomto kurzu se seznámíte s muzikorelaxací a zjistíte, jaké jsou možnosti její realizace. Budou vám představeny muzikoterapeutické nástroje a budete objevovat možnosti, jak muzikorelaxaci tvořit. Obsahem jsou tematické celky, ve kterých se prolínají praktické části. Budete využívat hudební nástroje (např. dřevěné dechové, bubny, perkuse, hlas). Součástí je také ukázka a vlastní prožitek muzikorelaxace.

Vzdělávací program je vhodný pro pedagogické pracovníky, muzikoterapeuty, volnočasové pedagogy, studenty a všechny zájemce, kteří mají zájem o muzikorelaxaci a její využití pro svou profesi či osobní život. Jedná se o program plný sebezkušenosti, možností rozvoje, kreativity a inspirace.

S sebou: vlastní nástroje

Obsahová náplň:

1. Témata relaxace, hudba, rytmus
2. Receptivní techniky
 - souvislosti s muzikoterapií a muzikofiletikou
3. Hudební nástroje využívané pro muzikorelaxaci
4. Technika hry na hudební nástroje
 - rytmické
 - melodické
5. Rytmus
 - vnímání
 - objevování
 - tvoření
6. Melodie
 - jak vytvářet melodie
 - improvizace
7. Prostor, relaxační místnost
8. Individuální a skupinové techniky
9. Cílové skupiny
10. Možnosti využití v pedagogickém procesu, muzikoterapii, muzikofiletice a jiných profesích
11. Možnosti dalšího seberozvoje v této oblasti

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu
Rozsah:	16 vyuč. hod.

Tvořivá práce s rytmem – metodický výcvik (MŠMT ČR)

Vzdělávací program je vhodný pro pedagogy, muzikoterapeuty, volnočasové pedagogy, studenty a všechny zájemce, kteří mají zájem pracovat s rytmem a využít toto pro svou profesi či osobní život. Jedná se o metodický výcvik plný sebezkušenosti, možností rozvoje, kreativity a inspirace.

Obsahem programu jsou tematické celky, ve kterých se prolínají praktické části. Budete využívat rytmické hudební nástroje (zejména bubny djembe, rámové bubny, šamanské bubny, perkusivní nástroje, boomwhackers a také body percussion). Všechny hudební nástroje budou k zapůjčení. Součástí je také představení metodiky, která popisuje možnosti realizace tohoto přístupu v profesi, praxi.

Obsahová náplň:

1. Rytmus
 - vnímání
 - objevování
 - tvoření
 - možnosti zápisu
2. Hudební nástroje využívané pro práci s rytmem
 - bubny
 - djembe
 - rámové šamanské
 - perkuse
3. Technika hry na rytmické hudební nástroje
4. Individuální a skupinové techniky
5. Rytmus v aktivizaci a relaxaci
6. Možnosti využití v pedagogickém procesu, muzikoterapii, muzikofiletice a jiných profesích
7. Možnosti dalšího seberozvoje v oblasti rytmického vyjádření

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu
Rozsah:	32 vyuč. hod.

Úvod do muzikoterapie (MPSV ČR)

Přijďte se seznámit s rozmanitými hudebními nástroji a nahlédnout do tajů muzikoterapie cestou vlastního prožitku. Zveme vás na vzdělávací program plný inspirace.

Během vzdělávacího programu se seznámíte s teoretickými informacemi o oboru muzikoterapie a také prožijete praktické zkušenosti jednotlivých muzikoterapeutických technik využitelných v praxi i soukromém životě.

Vzdělávací program zahrnuje především praktické ukázky a nácviky, je zaměřen na uplatnění v praxi jednotlivých účastníků.

Kapacita kurzu je omezena (max. 10 osob).



Obsahová náplň:

1. Teoretické základy a východiska oboru muzikoterapie
2. Muzikoterapeutické prostředky
3. Muzikoterapeutické techniky
4. Přehled hudebních nástrojů a možnosti práce s hlasem
5. Muzikoterapie a muzikofiletika
6. Formy muzikoterapie
7. Cílová skupina
8. Působení hudby na lidský organismus

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu
Rozsah:	16 vyuč. hod.

Péče o děti a mládež

Vzdělávací aktivity jsou vhodné pro rodiče, pečující osoby, pedagogy, pracovníky s dětmi i pro širokou veřejnost. Nejsou nutné žádné vstupní znalosti. Lektory našich kurzů a seminářů jsou odborníci z praxe.

Poruchy autistického spektra do praxe

Každý z nás se může v životě potkat s člověkem s autismem, ale jen málo z nás dokáže takové osobě porozumět. Přijďte se o poruchách autistického spektra dozvědět více, ať víte, jak reagovat!

Zjistíte, jaká fakta a mýty se šíří světem. A co dělat, objeví-li se autismus ve Vašem pracovním zařízení nebo v rodině? V rámci školení se naučíte základy práce s autistickou osobou, ať už s dítětem či dospělým. Nebude chybět ani prostor pro otázky a diskuzi s lektorem. Výuka bude zaměřena zejména na praxi a využití v reálném životě.

Obsahová náplň:

1. Vymezení pojmu
2. Diagnostická kritéria
3. Diferenciální (rozlišovací) diagnostika
4. Úskalí výchovy, výuky
5. Pomoc
6. Integrace
7. Spolupráce zúčastněných stran
8. Vaše otázky

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Poruchy chování dětí

Seminář je vhodný pro pracovníky v mateřských školách, sociálních zařízeních a dalších institucích, kde se přichází do styku s dětmi ve věku 1-3 let. Vhodné také pro jednotlivce, kteří potřebují ve svém životě znalosti z této oblasti.

Důraz bude kladen na individualitu dítěte. Cílem je porozumět tomu, co není standardní, nebát se jinakostí, nebát se chyb, přijmout dítě i sebe v kontextu složitosti i případných potíží. A v konečné řadě vědět jak a případně i kde najít pomoc. Školení navíc seznámí účastníky také se širšími souvislostmi vývoje dítěte v kontextu odloučení od rodiny a v širších biopsychosociálních souvislostech.

Obsahová náplň:

1. Z vývojové psychologie
 - vývojová stádia dítěte (1-3 roky)
 - s čím přichází na svět
 - individualita
 - rozdíly ve vývoji
 - adaptace
 - oslabení
 - psychosomatizace
2. Poruchy chování
 - jako reakce na zátěž
 - jako součást osobnosti
 - jako důsledek nemoci, diagnózy
 - sociokulturní a historické kontexty
3. Dítě s diagnózou
 - autismus
 - opožděný vývoj řeči
 - ADHD

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Poruchy stravování

Mentální anorexie a mentální bulimie jsou jedny z vážných duševních nemocí, které se řadí mezi poruchy příjmu potravy. V našem připravovaném semináři se dozvíte, které skupiny osob jsou nejvíce ohroženy těmito nemocemi nebo, co může být jejich spouštěčem. Zjistíte prognózy a průběhy nejen níže uvedených nemocí, a dokonce i metody léčby.

V semináři se zaměříme také na dětskou obezitu.

Obsahová náplň:

1. Mentální anorexie
2. Mentální bulimie
3. Záchvatovité přejídání
4. Dětská obezita
5. Moderní poruchy
 - ortorexie
 - bigorexie
 - drunkorexie

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Poskytování první pomoci dítěti

Pomocí dítěti v kritické situaci by mělo být naprosto samozřejmou dovedností v životě každého z nás. Ne každý však dokáže tuto pomoc poskytnout, což je v mnohých případech způsobeno především neznalostí první pomoci u malých dětí.

První pomoc dítěti je praktický kurz, vhodný pro rodiče, prarodiče, pedagogy, vedoucí kroužků či oddílů, který je zaměřen na akutní stavy specifické pro děti, celkové zvládnutí situace a procvičení život zachraňujících dovedností. Nebudeme Vás nudit zbytečnou teorií a učit nepotřebné věci.

Po absolvování kurzu budete schopni zafungovat jako klíčový článek v rámci systému přednemocniční péče. U nás se zkrátka naučíte, jak se nebát pomoci!

Obsahová náplň:

1. Bezpečnost záchránců a zachraňovaných
2. Organizace a efektivní komunikace na místě události
3. Psychologické aspekty pomoci dětem
4. Vybavení pro první pomoc
5. Rozpoznání závažnosti stavu
6. Životní funkce u dětí, nácvik jejich vyšetření
7. První pomoc u úrazů
8. První pomoc při vdechnutí cizího tělesa
9. První pomoc u náhlých onemocnění
 - křeče
 - dušnost
 - alergická reakce
10. Kam a jak zavolat pomoc
11. Nácvik neodkladné resuscitace na moderním výukovém modelu
12. Dotazy, diskuze

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	10 vyuč. hod.

Prevence poruch řeči u dětí do 6 let

Na semináři se dozvíte, jak probíhá vývoj řeči u dětí od miminka až po předškoláka. Jakým způsobem v jednotlivých fázích podpořit vývoj řeči a tím také předcházet vzniku poruch řeči. V kurzu získáte mnoho nových poznatků týkající se dětské řeči. Ale také si vyzkoušíte spoustu praktických typů a námětů k práci s dětmi v oblasti vývoje řeči a prevence řečových vad.

Co vás na semináři čeká?

- Jak probíhá vývoj řeči u dětí a jak správný vývoj řeči podpořit?
- Představení nejčastějších logopedických vad?
- Na koho se s vadou řeči obrátit a kdy je ten správný čas?
- Jak přistupovat k dětem s vadou řeči?

- Proč je u dětí důležité rozvíjet sluchové vnímání a jakým způsobem?

Obsahová náplň:

1. Cíle a úkoly prevence poruch řeči
2. Význam sluchu při vývoji řeči u dětí
3. Ontogenetický vývoj řeči, vývojové etapy řeči a jejich charakteristika
4. Vnější a vnitřní faktory ovlivňující řeč
5. Vada řeči a školní zralost
6. Prevence vad a stimulace fyziologického vývoje řeči u dětí do 6 let
7. Podpora rozvoje komunikačních dovedností při práci se skupinou nebo při individuální práci
8. Dechová a hlasová cvičení ve spojitosti s nábívkem správného dýchání a hospodaření s dechem
9. Rozvoj obratnosti mluvidel
10. Rozvoj sluchového vnímání
11. Rozvoj slovní zásoby a mluvních pohotovostí
12. Náměty na využití hry jako nejpřirozenějšího prostředku rozvoje dítěte, náměty na konkrétních činnostech
13. Praktické ukázky her, říkadel, pomůcek a dalších aktivit pro rozvoj kognitivních funkcí dětí

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	8 vyuč. hod.

Rodina a její vliv na vývoj osobnosti jedince

Seminář se zaměřuje na rodinu a její vliv na vývoj osobnosti jedince. Autorka vychází z toho, že rodina je stěžejním (ne však jediným) prvkem, jenž utváří osobnost člověka. Jako významný aspekt při vývoji a formování individuality se na základě provedeného výzkumu ukázaly také tzv. sourozenecké konstelace, tj. zjednodušeně řečeno pořadí narození v rodině.

Cílem semináře je tedy seznámit posluchače nejen s problematikou rodiny, jejího vlivu na osobnost, a sourozeneckých konstelací, ale též s konkrétními případy osob narozených v různém pořadí, jejichž životní příběhy dokazují, jak významné je právě pořadí narození.

Obsahová náplň:

1. Rodina a její charakteristika, funkce, typy rodin
2. Výchova v rodině a aspekty ovlivňující osobnost jedince
3. Výchovné styly v rodině
4. Výchovné vztahy
5. Sourozenecké a rodinné konstelace
 - charakteristika osobnosti narozených v různém pořadí/vyskytujících se v různé pozici – prvorozený, prostředně narozený, nejmladší, jedináček
6. Ukázky rozhovorů s lidmi narozenými ve výše uvedeném pořadí, resp. pozici
7. Vyvození závěrů, shrnutí
8. Doporučení pro praxi
9. Diskuze, závěr

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Rozvoj jemné motoriky u dětí do 6 let

Tento seminář v sobě skrývá především mnoho praktických námětů. Seznámíte se zde s důležitými základy rozvoje hrubé, ale také jemné motoriky u dětí od batolecího věku až po předškoláka. Ukážeme způsoby, jak formou hry pomoci dětem při běžných samoobslužných činnostech. Ztrácíte se v nepřeberném množství pomůcek a her, které jsou na trhu? Ukážeme si ty, které budou děti bavit, ale také rozvíjet.

Co se na semináři dozvíte?

- Jak podpořit vývoj jemné i hrubé motoriky.
- Jak rozvíjet zrakové vnímání.
- Jak hravě podporovat rozvoj jemné motoriky, výběr pomůcek a hraček.
- Co je to grafomotorika a jak ovlivňuje budoucí psaní.
- Uvidíte mnoho praktických námětů a aktivit pro práci s dětmi různého věku.

Obsahová náplň:

1. Vývoj a diagnostika hrubé motoriky
2. Náměty na rozvoj hrubé motoriky v různém věku
3. Psychomotorický vývoj u nejmenších dětí
4. Vývoj jemné motoriky u nejmenších dětí a dětí předškolního věku
5. Nastínění problematiky dalších oblastí – vizuomotorika, laterální, oromotorika
6. Manipulační a sebeobslužné aktivity u dětí v různém věku, praktické ukázky a náměty
7. Aktivity a náměty pro rozvoj jemné motoriky
8. Vývoj dětské kresby, jednotlivé etapy a význam diagnostiky kresby
9. Vývoj grafomotoriky a příprava na psaní. Rady, jak vybrat vhodné pastelky nebo tužky.
10. Význam zrakového vnímání a jeho rozvoj
11. Hračky a pomůcky vhodné k rozvoji jemné motoriky

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	8 vyuč. hod.

Sociálně-patologické projevy chování dětí

Cílem semináře je seznámit posluchače s vybranými sociálně – patologickými projevy v chování dětí a tím, proč k nim dochází. Porozumíme – li příčinám vzniku sociálně – patologických projevů chování, můžeme s nimi poté efektivně pracovat a pomoci tak zdravému vývoji osobnosti dítěte.

Obsahová náplň:

1. Období dětství z hlediska vývojové psychologie

2. Rodina jako základní stavební kámen formující osobnost dítěte
3. Dysfunkční a funkční rodina
4. Další příčiny vzniku sociálně-patologických projevů v chování dítěte
5. Vybrané sociálně-patologické projevy v chování
 - lhaní
 - záškoláctví
 - agresivní chování a šikana
 - zneužívání návykových látek
 - delikventní projevy
6. Vybrané instituce a organizace pomáhající rodinám a dětem s odchylkami v chování a jednání
7. Shrnutí, diskuze
8. Závěr

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. Hod.

Specifika výživy při vybraných onemocnění v dětském věku

Chcete mít přehled o tom, jak by se mělo stravovat Vaše dítě? Jak mu připravit jídlo tak, aby bylo nutričně hodnotné a dítě zdravě prospívalo? Máte dítě, které má nějaká výživová omezení a chcete se dozvědět více o tom, jak mu vařit chutně a zdravě? Tak právě pro Vás je připraven tento seminář Výživa v dětství a její specifika.

Seminář je určen pro všechny příznivce zdravé výživy a všechny rodiče, kteří chtějí mít přehled o tom, jak připravit dětem nutričně správné a zdravé jídlo.

Obsahová náplň:

1. Nejčastější diagnózy spojené s nutriční intervencí v dětství
 - dětská obezita
 - dětský diabetes mellitus
 - odmítání stravy – anorexie a bulimie u dětí,
 - dětská hyperaktivita – ADHD a poruchy spojené s pozorností
2. Nejčastější potravinové alergie u dětí
 - výběr vhodných potravin při jednotlivých diagnózách
 - rámcové jídelníčky a praktické rady
 - vhodný pitný režim
 - nutriční výchova v rodině – na co se zaměřit

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Strava předškoláků a její nutriční zvláštnosti

Chcete mít přehled o tom, jak by se mělo stravovat Vaše dítě? Jak mu připravit jídlo, tak, aby bylo nutričně hodnotné a dítě zdravě prospívalo? Máte dítě, které má nějaká výživová omezení a chcete se dozvědět více o tom, jak mu vařit chutně a zdravě? Tak právě pro Vás je připraven tento seminář Strava předškoláků a její nutriční zvláštnosti.

Seminář je určen pro všechny příznivce zdravé výživy a všechny rodiče, kteří chtějí mít přehled o tom, jak připravit dětem nutričně správné a zdravé jídlo.

Obsahová náplň:

1. Výživa dětí
 - úvod
 - základní složky výživy
2. Výživové aspekty v psychosociálním vývoji dítěte
3. Život rodiny a utváření nutričních zvyklostí dítěte
4. Chyby a nedostatky ve výživě dětí
5. Strava předškoláků, pitný režim

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Syndrom ADHD z praxe a do přímé praxe

Syndrom ADHD způsobuje především v dnešním školství mnohé problémy, a to jak dětem, žákům, tak pedagogům, vychovatelům (rodičům). Pokud není správně pochopen, dopouštějí se dospělí řady chyb, které vedou, nebo mohou vést, k následným – menším, či větším – potížím, výchovným problémům. Nejen těžší a těžké problémy, ale i ty menší mohou nepříznivě ovlivnit další život dítěte, zařadit ho mezi „zlobivé, nepřizpůsobivé, problémové“, zhoršit jeho prospěch, zhoršit možnost dalšího vzdělávání, uplatnění. Proto je dobré o tomto syndromu více vědět, abychom mohli dětem i sobě lépe pomoci.

Obsahová náplň:

1. Vymezení pojmů, historie
2. Souvislosti
 - s vývojem dítěte
 - s vývojem společnosti
 - s prostředím
 - s rodinou
 - se systémem školství
 - s jinými potížemi
3. Jak můžeme pomoci
 - doma

- ve společnosti
 - v mateřské škole, ve škole – přechod z mateřské školy do školy, organizace, režim, spolužáci, pedagogové
4. Praktické ukázky, případové rozbory
- posluchači si mohou přinést svůj případ, příklad a provedeme společnou analýzu a následné doporučení postupů

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Úvod do dětské psychoterapie a poradenství

Cílem semináře je uvést posluchače do základů problematiky dětské psychoterapie a poradenství. Seminář umožňuje nahlédnout do dětské terapie jako procesu, jeho jednotlivých fází; seznamuje s vybranými diagnosticko-terapeutickými metodami, především s hrou či pracovními listy, jež umožní lépe poznat dítě a jeho problém, vč. sebepojetí. Nelze opomenout ani rizika, s nimiž se v rámci procesu terapie můžeme setkat, tj. přenos a odpor. Věnovat se budeme též vztahu rodina – dítě, resp. tomu, co vše má v rámci rodiny vliv na chování a jednání dítěte.

Obsahová náplň:

1. Dětská psychoterapie a poradenství – úvod
 - definice, význam a základní cíle dětské psychoterapie a poradenství
 - vlastnosti dětského psychoterapeuta
 - vztah mezi dítětem a terapeutem, riziko přenosu
2. Rodině a dítě/dítě a rodina
 - charakteristika rodiny
 - vliv rodiny na chování a jednání dítěte – z hlediska historie rodiny, kultury, vývojových změn, vnějších událostí
3. Proces dětské terapie
 - proces dětské terapie od začátku do konce
 - jak u dítěte dochází k terapeutické změně
 - odpor a přenos
4. Vybrané metody dětské diagnostiky a terapie
 - terapie hrou
 - ukázka diagnosticko-terapeutických pracovních listů
5. Závěr

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Vedení rozhovoru s dětským klientem

Cílem semináře je seznámit posluchače s tím, jak efektivně vést rozhovor s dětským klientem. Období dětství má z hlediska vývojové psychologie svá specifika, která je důležité poznat právě proto, abychom

s dětmi uměli mluvit a naše vzájemná komunikace tak měla požadovaný přínos a vedla k pomoci těm, kteří své potřeby, potažmo problémy, často ještě nedovedou či nechtějí pojmenovat.

Obsahová náplň:

1. Období dětství z hlediska vývojové psychologie
2. Osobnost poradce
3. Nejčastější typy dětských klientů a okruhy problémů, se kterými se můžeme v praxi setkat
4. O komunikaci verbální i neverbální
5. Zásady vedení rozhovoru s dětským klientem
 - struktura rozhovoru
 - navázání důvěry
 - empatie
 - prostředí, v němž se rozhovor odehrává
6. Shrnutí, diskuze

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Vyhledávání a rozvíjení nadaných a mimořádně nadaných dětí v podmínkách běžné MŠ

Cílem semináře je seznámit posluchače s tím, jak efektivně vést rozhovor s dětským klientem. Období dětství má z hlediska vývojové psychologie svá specifika, která je důležité poznat právě proto, abychom s dětmi uměli mluvit a naše vzájemná komunikace tak měla požadovaný přínos a vedla k pomoci těm, kteří své potřeby, potažmo problémy, často ještě nedovedou či nechtějí pojmenovat.

Vzdělávací program je zaměřen na vyhledávání a rozvoj nadaného dítěte v praxi běžné mateřské školy. Obezpečí pedagogy jak se způsoby vyhledávání nadaných a mimořádně nadaných dětí, tak s jednotlivými oblastmi, které péče o nadání v rámci výchovně vzdělávacího procesu mateřské školy obnáší, včetně konkrétních příkladů z praxe. Účastníci budou seznámeni s vytvářením podnětného prostředí v mateřské škole, s výběrem vhodných didaktických pomůcek a literatury, s nabídkou vhodných činností pro děti s vyšším potenciálem, s možnostmi spolupráce s odborníky i s aktivitami směřujícími k rodičům těchto dětí.

Co vám seminář přinese?

- Seznámíte se se způsoby vyhledávání nadání převážně v rozumové oblasti a s vhodným prostředím pro rozvoj nadaného dítěte v mateřské škole.
- Získáte přehled o didaktických pomůckách a literatuře k jeho rozvoji a o možnostech rozšíření a obohacení vzdělávacích programů mateřské školy a třídy a o aktivitách realizovaných ve spolupráci s partnery školy.
- Sami navrhnete vhodné aktivity k rozvoji nadaného dítěte v rámci možností své domovské mateřské školy.
- Seznámíte se s vhodnými aktivitami směřujícími k rodičům nadaného dítěte a budete mít možnost diskutovat o problematice rozvoje nadaného dítěte v podmínkách běžné mateřské školy.

Obsahová náplň:

1. Znaky nadaných a mimořádně nadaných dětí v předškolním věku
2. Aktivity na vyhledávání nadaných a mimořádně nadaných dětí v mateřské škole
3. Podnětné prostředí v mateřské škole k rozvíjení nadaných a mimořádně nadaných dětí
4. Principy práce s nadanými a mimořádně nadanými dětmi v mateřské škole
5. Spolupráce s rodiči partnery
6. Sdílení, diskuse

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	8 vyuč. hod.

Vývojová dysfázie

Metodická a odborná pomoc jak odborné veřejnosti (především pedagogům MŠ a škol), tak i rodičům, případně dalším zúčastněným. Vzhledem k tomu, že je diagnóza „Vývojová dysfázie“ (specifická porucha řeči v oblasti porozumění a užívání řeči) stále málo známá, a přitom může výrazným způsobem negativně ovlivnit nejen vzdělávání jedince, ale celý jeho život, je třeba v této etapě seznamovat co nejširší oblast zúčastněných s podstatou a základními atributy potíží a možnostmi pomoci, abychom do budoucna uměli včas odhalit potíže a nabídnout pomoc.

Obsahová náplň:

1. Definice, diagnostická kritéria
2. Diferenciální (rozlišovací) diagnostika
3. Od drobných potíží po těžké
4. Na pomoc dětem s vývojovou dysfázií, perspektivy
5. Dítě a rodina, dítě v mateřské škole, ve škole, v širší společnosti

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	6 vyuč. hod.

Vztah a komunikace DÍTĚ-CHŮVA-RODIČ

Víte, jak zásadní je pomyslný trojúhelník dítě-chůva-rodič v profesi chůvy? Seminář je určen jak začínajícím chůvám, tak chůvám se zkušenostmi, které chtějí nastavit svou práci či pozměnit své fungování v rodinách. Zároveň všem, kdo si chtějí ujasnit představu, kdo pracovně jsou a kdo chtějí být.

Chcete se na každý den těšit a vědět, že odvádíte skvělou práci? Být prospěšná pro rodinu, parťák pro dítě a opravdový profesionál pro rodiče? Zvládat situace s nadhledem, vědět si rady v emocionálních situacích, poznat zvyky rodiny a ideálně s lehkostí reagovat na každou nečekanou událost? Tak to je ideální představa chůvy. A my se k ní na semináři přiblížíme.

Podíváme se na situace, které se v profesi chůvy běžně dějí:

- Chůva je v pozici, kdy mimo opatrování dětí zastává mnoho dalších pozic v domácnosti.
- Neví si rady, jak otevřít citlivá témata a nedotknout se rodičů.
- Chce se cítit respektovaná a opravdová pomoc rodiny, i přestože není nonstop pohotovost.

Nejen o těchto tématech si budeme povídat. Nalezneme řešení tak, abyste se cítily ve své profesi komfortně, žádané, uznávané a dobře ohodnocené.

Účastnice si za pomoci jednoduchých kroků ujasní, kam směřovat svou práci a v čem jsou jako chůvy jedinečné. Jak komunikovat změny a jak přirozeně nastavit vlastní hranice.

Obsahová náplň:

1. Respekt na prvním místě
2. I v přátelské rovině existuje míra
3. Co je naše práce a co volba
4. Srovnání priorit a kompenzace našeho času
5. Odlišná porozumění situace a jak docílit společného řešení
6. Možnost dotazů v průběhu celého semináře

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

První pomoc

V kurzech na téma první pomoc budou účastníkům předány důležité teoretické informace. Důraz bude kladen na praktické procvičování. Výuka je vedena odborníky z praxe.

Poskytování první pomoci dítěti

Pomoci dítěti v kritické situaci by mělo být naprosto samozřejmou dovedností v životě každého z nás. Ne každý však dokáže tuto pomoc poskytnout, což je v mnohých případech způsobeno především neznalostí první pomoci u malých dětí.

První pomoc dítěti je praktický kurz, vhodný pro rodiče, prarodiče, pedagogy, vedoucí kroužků či oddílů, který je zaměřen na akutní stavy specifické pro děti, celkové zvládnutí situace a procvičení život zachraňujících dovedností. Nebudeme Vás nudit zbytečnou teorií a učit nepotřebné věci.

Po absolvování kurzu budete schopni zafungovat jako klíčový článek v rámci systému přednemocniční péče. U nás se zkrátka naučíte, jak se nebát pomoci!

Obsahová náplň:

1. Bezpečnost zachránců a zachraňovaných
2. Organizace a efektivní komunikace na místě události
3. Psychologické aspekty pomoci dětem
4. Vybavení pro první pomoc
5. Rozpoznání závažnosti stavu
6. Životní funkce u dětí, nácvik jejich vyšetření
7. První pomoc u úrazů
8. První pomoc při vdechnutí cizího tělesa
9. První pomoc u náhlých onemocnění
 - křeče
 - dušnost
 - alergická reakce
10. Kam a jak zavolat pomoc
11. Nácvik neodkladné resuscitace na moderním výukovém modelu
12. Dotazy, diskuze

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	10 vyuč. hod.

Základy první pomoci

Umíte poskytnout první pomoc? Správný zákrok může zachránit lidský život. Nebud'te lhostejní ke svému okolí a naučte se, jak reagovat v situacích, kdy rozhoduje každá vteřina.

V kurzu získáte teoretické i praktické znalosti poskytování první pomoci z různých kritických oblastí. Výuka je zaměřena na získání teoretických poznatků, a především na důkladné procvičování poskytování první pomoci. Absolvent se naučí posuzovat situaci na místě nehody, bude umět zhodnotit stav vědomí zraněného, přítomnost dostatečného dýchání a známek oběhu, zvládne poskytnout patřičnou první pomoc dle druhu poranění i případného postižení a bude vědět, v jakých situacích přivolat odbornou pomoc. V kurzu se také naučí, jaká specifika platí pro různé věkové skupiny, jak může manipulovat se zraněným a mnoho dalšího. Součástí jsou praktické nácviky!

Obsahová náplň:

1. Předlékařská první pomoc
 - zásady poskytování
 - postup
 - specifika poskytování první pomoci seniorům, mentálně handicapovaným, tělesně handicapovaným a dětem
2. Zabezpečení místa nehody
 - orientace na místě nehody
 - třídění raněných
 - bezpečnost zachránce, tísňové linky v ČR
 - specifika první pomoci při nehodách seniorů, handicapovaných osob, sluchově a zrakově handicapovaných, dítě jako účastník nehody
3. Kontrola životních funkcí, hodnocení stavu zraněného
 - kontrola životních funkcí
 - stabilizovaná poloha
 - komunikace a vyšetření handicapovaného pacienta
 - hodnocení stavu u jednotlivých postižení
 - odlišnosti dětského věku
4. Transport raněného
 - pravidla a způsob vyprošťování
 - zásady odsunu raněných
 - lékárničky – materiální vybavení
 - vybavenost lékárniček pro poskytovatele sociálních služeb
5. První pomoc při zástavě krevního oběhu, při zástavě dechu
 - zajištění průchodnosti dýchacích cest – umělá plicní ventilace
 - náhrada a obnovení krevního oběhu – nepřímá srdeční masáž
 - resuscitace dospělého, dítěte, těhotných
6. První pomoc při poruchách vědomí
 - kolaps
 - bezvědomí
 - křečové stavy s poruchou vědomí
 - febrilní křeče u dětí
 - diabetické kóma
 - dušnost, vdechnutí cizího tělesa

- příčiny kolapsů a poruch vědomí seniorů, handicapovaných, specifika péče o jednotlivé věkové skupiny pacientů/klientů)
7. První pomoc při krvácení, zástava krvácení, rány, ošetření ran
- žilní krvácení
 - tepenné krvácení
 - krvácení z přirozených tělních otvorů
 - vnitřní krvácení
 - specifikace ran
 - ztrátová poranění – amputace
 - uštknutí, pokousání, bodnutí hmyzem
 - ošetření krvácení a chronických ran u seniorů, ošetření neklidného a nespolupracujícího pacienta/klienta, specifika ošetřování dítěte
8. První pomoc při úrazech
- poranění končetin, kloubů, zlomeniny
 - poranění hrudníku a břicha
 - nejčastější úrazy seniorů, základní postupy při poskytování první pomoci
 - nejčastější úrazy dětského věku, specifika při poskytování první pomoci
9. První pomoc při poškození fyzikálními jevy
- poškození teplem
 - poškození chladem
 - úraz elektrickým proudem
 - poškození chemikáliemi, ošetření termických úrazů u dítěte, nespolupracujícího klienta/pacienta, seniora, handicapovaného

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	10 vyuč. hod.

Zdravá výživa a životní styl

Semináře jsou zaměřené na aktuální otázky, žhavé problémy a moderní trendy z oblasti výživy, stravování a gastronomie. Vzdělávací aktivity jsou vhodné pro výživové poradce, nutriční specialisty, pracovníky stravovacích zařízení, pracovníky ve zdravotnictví či sociálních službách i pro širokou veřejnost. Nejsou nutné žádné vstupní znalosti.

Výuka je vedena zkušenými nutričními terapeuty, lékaři, zdravotními sestrami, pedagogy zdravotnických škol a dalšími odborníky, kteří se v dané oblasti léta pohybují, a mají proto nejen teoretický přehled, ale především i zkušenosti z praxe.

Co jste o lécích a lékárnách nevěděli

Dříve každá lékárna voněla a měla v sobě kousek tajemna. Jak se změnila lékárny a proč? Pro jistotu nečtete příbalový leták, protože stejně všechny léky jsou chemie a mají nežádoucí účinky? A jsou lepší bylinky? Pojďte prostřednictvím kurzu alespoň nahlédnout do světa šuplíků, krabiček, mastiček i sirupů a zjistit, co musí umět lékárník a farmaceutický asistent, aby Vám dokázali správně poradit.

Nechte se zlákat paní Farmacií, vědou, která Vám pomůže, budete-li její rady brát vážně a používat zdravý rozum.

Obsahová náplň:

1. Proměna lékárny v čase
2. Kdy se z tabletky stane lék aneb i léky mají své zákony
3. Osud léku v těle, správné užívání různých lékových forem
4. Na co brát ohled při užívání léku, ovlivnění účinku
5. Není krabička jako krabička – rozdíly mezi léky a doplňky stravy

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	10 vyuč. hod.

Diabetik a jeho stravování

Seminář je zaměřen na problematiku stravování člověka s onemocněním diabetes mellitus (cukrovka). Po stručné charakteristice onemocnění je zaměřen zejména na vhodné stravování diabetiků, budete seznámeni se zásadami diabetické diety, zastoupením a významem jednotlivých živin v jídelníčku, pojmem výměnné jednotky a jejich využitím při sestavování vhodného jídelníčku.

Obsahová náplň:

1. Stručná charakteristika onemocnění diabetes mellitus

2. Sacharidy, tuky a bílkoviny v diabetické dietě
3. Zásady při stravování diabetika
4. Výměnné jednotky v diabetické dietě

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Diety při metabolických onemocněních

Metabolická onemocnění, rovná se obezita, Diabetes mellitus, hypercholesterolemie. Chtěli byste se seznámit s potravinami, které jsou pro metabolické diety důležité? A kterým se vyhnout? Zjistit vhodné technologické postupy u nemocných s vysokým obsahem cholesterolu v krvi?

Životní styl plný stresu, nepravidelností a špatné životosprávy dává podklady pro vznik tak závažných nemocí. Nemocí, které lze považovat za epidemii dnešní doby. Můžeme proti nim bojovat již v období před propuknutím nemocí, podporovat preventivní opatření těchto chorob.

Rovněž, a především, Vás seznámíme s dietními postupy u těchto diet indikovaných v nemocnicích. Nejednou se Vám může v životě přihodit setkání s klientem, který Vám řekne, že má indikaci diety např. č. 9? Budete znát, co to znamená?

V neposlední řadě se tato onemocnění mohou týkat třeba Vašich rodinných příslušníků či blízkého okolí.

Obsahová náplň:

1. Indikace metabolických diet
2. Význam metabolických diet v dietním stravování
3. Charakteristika metabolických diet
4. Objasnění jednotlivých diet
5. Domácí příprava metabolických diet
6. Výměnné jednotky X diabetické tabulky

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Doplňky stravy

Na trhu se objevuje stále více doplňků stravy, které svým vzhledem a informacemi uváděnými na obalu připomínají léky. Jak se vyznat v množství přípravků nabízených v reklamách a na internetu? Jak posoudit jejich spolehlivost a bezpečnost? V semináři o doplňcích stravy se dozvíte o rozdílech mezi léky a doplňky stravy, co lze skutečně od doplňků stravy očekávat a zda i ty přírodní jsou za všech okolností bezpečné.

Obsahová náplň:

Středisko vzdělávání s.r.o.

1. Doplněk stravy – co si pod pojmem představit
2. Doplněk stravy není lék – hlavní rozdíly
3. Schvalování a uvádění na trh – trocha legislativy
4. Zázračné tabletky aneb co můžeme a nemůžeme očekávat
5. Přínosy a rizika
6. Nenechme se napálit – kde najít další informace

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Fytoterapie

Rostliny se odedávna používaly k léčbě nejrůznějších zdravotních potíží. Jaké je postavení fytoterapie dnes? Jaké problémy můžeme bylinkami řešit a kdy je jich používání naopak rizikové?

Na kurzu se dozvíte zajímavé informace nejen o látkách, které jsou v různých léčivých rostlinách obsaženy, ale i to, že správné zacházení a příprava má vliv na výsledný účinek. Pokud si léčivky sami nesbíráte, naučíte se orientovat v údajích na krabičkách a vybrat si kvalitní produkt. Druhá část kurzu je věnována nejčastějším zdravotním problémům, při kterých je fytoterapie výhodná – léčbě kašle, infekcí dýchacích a močových cest a podpoře imunity.

Obsahová náplň:

1. Je fytoterapie šarlatánství nebo věda
2. Mýty, rizika a limity léčení pomocí rostlin
3. Nejvýznamnější obsahové látky rostlinných drog, účinky a využití
4. Způsoby zpracování léčivých rostlin – od čaje k medicíně
5. Samoléčba rostlinnými přípravky ovlivňujícími imunitu
6. Fytoterapie pro řešení poruch trávení a potíží dýchacích
7. Rostlinné drogy při problémech s močovými cestami

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	8 vyuč. hod.

Ozdravení jídelníčku a detoxikace

Nejenom jarní období, ale také následující léto je vhodným ročním obdobím, kdy svému tělu můžeme pomoci k očistě a kdy lze nejlépe detoxikovat svůj organismus. Naše snažení nám v těchto obdobích ulehčuje velká nabídka čerstvého ovoce a zeleniny, vhodné počasí pro fyzickou aktivitu a v neposlední řadě pro pozitivní myšlení. Jarní očista (detoxikace chcete-li) může být způsobem, jak se vypořádat s únavou i zažívacími potížemi. Nastartuje metabolismus a dodá organismu novou energii. Jednoduše nám dobíjí baterky. Ovšem v případě, že konkrétní podoba očisty vyhovuje našemu vnitřnímu nastavení, našemu zažívacímu systému a našim zvykům. Detox by měl být nastavený především individuálně. Snadno se totiž může stát způsobem, jak pocitovaný nedostatek energie ještě prohloubit.

Názory se různí. Není divu. Ze všech stran se na nás hrne spousta informací, jak se správně detoxikovat. Pomůžeme Vám si vybrat právě pro Vás tu správnou, hlavně zdravou formu detoxikace. Máme pro Vás praktické návody na jarní detoxikaci organismu a tipy na to, jak si sestavit zdravý jarní jídelníček. Společně si můžeme některá jídla vyzkoušet připravit!

Obsahová náplň:

1. Jak začít s detoxem organismu
2. Které zásady dodržet, ať si neuškodíme
3. Výběr vhodných potravin a doporučení
4. Ukázkové a individuální jídelní lístky
5. Propočty nutričních hodnot

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Plánování stravy bez lepku

Citlivost na lepek je „prý“ novou civilizační nemocí. Jaký je rozdíl mezi Celiakií a alergií na lepek? Jsou moderní bezlepkové diety přínosem pro organismus v rámci hubnutí? Jaké jsou příznaky těchto nemocí? Co to vůbec lepek je a je nám potřebný? Které potraviny obsahují lepek, v jakém množství je ještě obsah lepku v potravinách bezpečný a pro koho? Od kdy zařadit lepek do stravy dětem?

Chcete znát odpovědi na tyto otázky a zjistit vše o bezlepkové stravě? Poznat recepty, technologii vaření a naučit se sestavit vhodný jídelní lístek pro Celiaka, či alergika na lepek? Navštivte náš seminář. Budeme se snažit Vám zodpovědět nejen tyto otázky.

Obsahová náplň:

1. Úvod do problematiky bezlepkové diety
2. Přehled bezlepkových potravin
3. Obsah lepku v potravinách
4. Význam lepku ve výživě
5. Možné náhrady potravin s obsahem lepku
6. Tvorba jídelníčku pro celiaka
7. /alergika na lepek
8. Propočet nutričních hodnot bezlepkového jídelníčku a jejich rozbor

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Poruchy stravování

Mentální anorexie a mentální bulimie jsou jedny z vážných duševních nemocí, které se řadí mezi poruchy příjmu potravy. V našem připravovaném semináři se dozvíte, které skupiny osob jsou nejvíce ohroženy těmito nemocemi nebo, co může být jejich spouštěčem. Zjistíte prognózy a průběhy nejen níže uvedených nemocí, a dokonce i metody léčby.

V semináři se zaměříme také na dětskou obezitu.

Obsahová náplň:

1. Mentální anorexie
2. Mentální bulimie
3. Záchvatovité přejídání
4. Dětská obezita
5. Moderní poruchy
 - ortorexie
 - bigorexie
 - drunkorexie

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Sestavování jídelních lístků dle zásad zdravé výživy

Chcete se začít stravovat zdravě, udržet si váhu, zhubnout či naopak přibrat a nevíte, jak by měl vypadat Váš jídelníček? Nebo se již zdravě stravujete, ale pořád tápete, co by měl obsahovat Váš denní příjem potravy tak, aby byl vyvážený? V našem semináři se dozvíte, jak by měl správný jídelníček vypadat, seznámíme Vás s nutričními programy a také se naučíte vypočítat svůj celkový denní výdej energie.

Obsahová náplň:

1. Zásady sestavení správného, vyváženého jídelníčku, jeho propočet – práce s nutričními programy
2. Výpočet celkového denního výdeje energie a návrh řešení případného problému

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Specifika výživy při vybraných onemocnění v dětském věku

Chcete mít přehled o tom, jak by se mělo stravovat Vaše dítě? Jak mu připravit jídlo tak, aby bylo nutričně hodnotné a dítě zdravě prospívalo? Máte dítě, které má nějaká výživová omezení a chcete se dozvědět více o tom, jak mu vařit chutně a zdravě? Tak právě pro Vás je připraven tento seminář.

Seminář je určen pro všechny příznivce zdravé výživy a všechny rodiče, kteří chtějí mít přehled o tom, jak připravit dětem nutričně správné a zdravé jídlo

Obsahová náplň:

1. Nejčastější diagnózy spojené s nutriční intervencí v dětství
 - dětská obezita
 - dětský diabetes mellitus
 - odmítání stravy – anorexie a bulimie u dětí
 - dětská hyperaktivita – ADHD a poruchy spojené s pozorností
2. Nejčastější potravinové alergie u dětí
 - výběr vhodných potravin při jednotlivých diagnózách
 - rámcové jídelníčky a praktické rady
 - vhodný pitný režim
 - nutriční výchova v rodině – na co se zaměřit

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Strava předškoláků a její nutriční zvláštnosti

Chcete mít přehled o tom, jak by se mělo stravovat Vaše dítě? Jak mu připravit jídlo, tak, aby bylo nutričně hodnotné a dítě zdravě prospívalo? Máte dítě, které má nějaká výživová omezení a chcete se dozvědět více o tom, jak mu vařit chutně a zdravě? Tak právě pro Vás je připraven tento seminář Strava předškoláků a její nutriční zvláštnosti.

Seminář je určen pro všechny příznivce zdravé výživy a všechny rodiče, kteří chtějí mít přehled o tom, jak připravit dětem nutričně správné a zdravé jídlo.

Obsahová náplň:

3. Výživa dětí
 - úvod
 - základní složky výživy
4. Výživové aspekty v psychosociálním vývoji dítěte
5. Život rodiny a utváření nutričních zvyklostí dítěte
6. Chyby a nedostatky ve výživě dětí

7. Strava předškoláků, pitný režim

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Vaříme krabičkovou dietu

Potýkáte se také Vy, nebo někdo ve Vašem okolí, s nadváhou či přímo obezitou? Rádi byste se naučili vařit si každý den zdravou, a přitom chutnou stravu? Potom se s námi přijďte naučit vařit praktickou krabičkovou dietu.

V dnešní době stále více přibývá lidí, kteří se potýkají s nadváhou a obezitou. Jestliže chce člověk zhubnout a nižší váhu si udržet, je vždy nutné omezit energetický příjem a ideálně zvýšit energetický výdej. Plánování stravy a sestavování jídelníčků, které odpovídají svým složením mírnému redukčnímu režimu, zvládne i úplný laik. Navíc si takto zařadí do jídelníčku potraviny, které mu vyhovují.

V kurzu Vás naučíme, jak si správně uvařit do praktických krabiček celodenní energeticky limitovanou stravu, která obsahuje potřebné vitamíny a nerostné látky, ale je zároveň chutná a nasycí.

Obsahová náplň:

1. Základní znalosti z oblasti výživy obézních
2. Znalosti o vhodných potravinách, skladbě stravy a vhodných technologických postupech přípravy pokrmů, které se uplatňují v redukčních režimech
3. Seznámení s moderními technologiemi a novými postupy, které lze využívat při přípravě dietní stravy
4. Znalosti a dovednosti potřebné k sestavování jídelních plánů pro jednotlivé dny
5. Praktická ukázka přípravy pokrmů do krabiček s degustací

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Vaříme těhotným a kojícím ženám

Strava hraje v tomto významném období velmi podstatnou roli. Dodává stavební materiál pro vývoj plodu a později optimální výživu kojenci, ale také zajišťuje vše potřebné pro matku. Výživa těhotných a kojících žen má svá specifika, neboť je podstatou k uchování zdraví ženy, a zároveň řeší typické problémy pro toto období, jako je zácpa, pálení žáhy, odpor k některým potravinám a podobně.

Tento modul má ukázat, jak správně sestavit jídelníček a připravit jídlo pro nastávající a kojící maminky, aby miminko dostalo všechny potřebné výživové složky a maminka přitom nestrádala.

Modul poskytne účastníkům:

- základní znalosti z oblasti výživy těhotných a kojících žen

- znalosti o vhodných potravinách, skladbě stravy a vhodných technologických postupech přípravy pokrmů, které se uplatňují v tomto období
- znalosti a dovednosti potřebné k sestavování plnohodnotných jídelních plánů
- praktickou ukázkou přípravy pokrmů s degustací

Cílem kurzu je naučit sestavit plnohodnotný a chutný jídelníček pro těhotnou a kojící ženu, a umět řešit některé těhotenské komplikace pomocí jídelníčku.

Obsahová náplň:

1. Organizační zajištění praktické výuky
 - BOZP a HACCP
 - organizace praktické výuky
2. Základy výživy těhotných a kojících žen
 - zásady výživy těhotných a kojících žen
 - optimální zdroje nutrientů
 - řešení vybraných těhotenských komplikací
3. Sestavování plnohodnotných jídelníčků a příprava vybraných pokrmů s degustací
 - sestavování rámcových jídelních lístků
 - příprava stravy pro těhotné a kojící ženy
 - degustace pokrmů

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	5 vyuč. hod.

Výživa při potravinových alergiích a intolerancích

Chcete se více informací dozvědět o potravinových alergiích a intolerancích? Zdají se Vám tyto pojmy stejné? Máte ve svém okolí někoho, kdo tímto onemocněním trpí? Tápete v potravinách, které se smí podávat při těchto dietních omezeních?

V rámci našeho semináře Vás seznámíme s nejčastějšími potravinovými alergiemi a intolerancemi, které se vyskytují v naší české populaci. Toto téma je v dnešní době velmi aktuální. Neustále přibývá lidí s dietním omezením a tápou, které potraviny si mohou koupit a také jak si je chutně upravit.

Obsahová náplň:

1. Vymezení rozdílů mezi potravinovou alergií a intolerancí
2. Nejčastější potravinové alergie a intolerance
3. Vhodné potraviny u jednotlivých omezení
4. Stravování dětí ve školském zařízení s potravinovou intolerancí či alergií

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	4 vyuč. hod.

Výživa seniorů v sociálních službách

Setkáváte se s osobami v seniorském věku? Jste sociální pracovník, pracovník v sociálních službách nebo máte ve svém okolí seniory, kterým byste rádi pomohli? Pak je náš vzdělávací program určen právě Vám!

Seznámíte se se zvláštnostmi a změnami ve stravování seniorů s ohledem na jejich fyziologické změny. Dozvíte se, jak posoudit dostatečný nutriční příjem seniorů, dokážete zajistit dietní stravování a také budete umět dietní pokrm připravit. Budete schopni diagnostikovat riziko dehydratace, které je rovněž nutné u seniorů sledovat. Správně zvolenou stravou můžete změnit zdravotní i psychický stav seniora. A to jistě při výkonu svého povolání oceníte Vy, Váš zaměstnavatel, a především klient či příbuzný. Přejďte si prohloubit své znalosti a dovednosti, dozvíte se také novinky z oblasti stravování seniorů.

Obsahová náplň:

1. Úvod do problematiky
2. Fyziologické změny ve stáří a jejich dopad na stravování
3. Výživové složky
 - bílkoviny
 - sacharidy
 - tuky
 - vitamíny
 - minerální látky
 - stopové prvky
4. Pitný režim, dehydratace
5. Časté nemoci a poruchy u seniorů
 - malnutrice
 - obezita
 - diabetes mellitus
 - ICHS
 - sarkopenie
 - dysfagie
6. Senior v pobytovém zařízení

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	10 vyuč. hod.

Zaučený kuchař/ka

Pracujete v oblasti stravování a chcete zlepšit své dovednosti? Nebo máte bohaté zkušenosti, ale potřebujete certifikát? Nabízíme praktický kurz vhodný pro všechny pracovníky, kteří jsou zaměstnáni ve školních jídelnách, ve stravovacích provozech, restauracích a jiných stravovacích zařízeních (např. školy, mateřské školy, domovy pro seniory, sociální zařízení, jídelny, hotely, bufety, restaurace aj.).



Obsahová náplň:

1. Hygiena
2. Nauka o surovinách
3. BOZP
4. Technologie přípravy pokrmů
5. Základy výživy
6. Praktická ZK

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	32 vyuč. hod.



Kontakty

Kancelář, učebny

Středisko vzdělávání s.r.o.

Kotkova 4, 703 00 Ostrava-Vítkovice

budova Personálního a vzdělávacího centra VÍTKOVICE, a. s.

Fakturační údaje

Středisko vzdělávání s.r.o.

Česká 1432/36, 700 30 Ostrava – Zábřeh

IČ: 26829592

DIČ: CZ268 295 92

Web: www.vsostrava.com

E-mail: info@vsostrava.com

Tel.: 775 791 340

Facebook: [Středisko vzdělávání s.r.o.](#)

Instagram: [Středisko vzdělávání s.r.o.](#)