jules a jim

Wellbeing aktivity pro učitele

Osobní microbreaks

- [ ] Hluboké dýchání po dobu 5 minut
- [ ] Krátké protažení v učebně
- [ ] Rychlá procházka po školním dvoře

Sborovna a tým

- [ ] Společná pauza na kávu či čaj s kolegy
- [ ] Kreativní workshop pro odreagování
- [ ] Pravidelná setkání pro sdílení radostí i starostí

Prostředí a systém

- [ ] Zřízení relaxačního koutku ve sborovně
- [ ] Organizování školních wellness dnů pro zaměstnance
- [ ] Podpora otevřené komunikace o wellbeing