



NABÍDKA ODBORNÝCH KURZŮ A SEMINÁŘŮ



O naší společnosti	3
Odborné kurzy a semináře	4
Arteterapie	5
Úvod do arteterapie (MPSV ČR)	5
Arteterapie – rozšiřující profesní kurz (MPSV ČR)	6
Business semináře	7
Time management	7
Komunikace, rétorika	8
Kultura řeči (rétorika)	8
Umění jednat s lidmi (sociální komunikace)	8
Péče o děti a mládež	10
Aspergerův syndrom	10
Poruchy autistického spektra do praxe	11
Poruchy stravování	11
První pomoc se zaměřením na dětský věk	12
Strava předškoláků a její nutriční zvláštnosti	12
Syndrom ADHD z praxe a do přímé praxe	13
Vývojová dysfázie	14
První pomoc	15
První pomoc se zaměřením na dětský věk	15
Základy první pomoci	15
Zdravá výživa a životní styl	18
Kontakty	22



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, 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 na adrese Libušina 594/10, 702 00 Moravská Ostrava a Přívoz. 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,
- péče o děti a mládež,
- první pomoc,
- 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.

V rámci kurzu se seznámíte s podstatou arteterapie, arteterapeutickými metodami a technikami vhodnými k aktivizaci klientů pomocí umění. Dozvíte se, jak svým klientům zpestřit volnočasové aktivity, přispět k rozvoji jejich osobnosti, především tvořivých schopností, a tím také lépe uspokojovat jejich psychosociální potřeby. V praktické části získáte informace o metodách a technikách arteterapie, z nichž metodu rekonstrukce, metodu transformace a metodu animace si budete moci v rámci kurzu sami vyzkoušet. Kurz je veden sebezkušenostně. Díky praktické části tak budete mít příležitost lépe porozumět sobě, ale i druhým.

Pracuje se v malé skupině 6 až 15 osob.

Obsahová náplň:

1. Podstata arteterapie
 - arteterapie receptivní a produktivní
 - základní literatura
 - úskalí při tvorbě a interpretaci
2. Vývoj výtvarného projevu dle věku člověka
3. Historie arteterapie
 - organizace
 - významné osobnosti
 - současné možnosti využití
4. Osobnost terapeuta
 - důležitost komunikace
 - terapeutický vztah
5. Arteterapeutické metody a techniky
 - možnosti rozdělení
 - relaxační techniky
6. Metoda REKONSTRUKCE
 - sebezkušenostní práce
7. Metoda TRANSFORMACE
 - sebezkušenostní práce
8. Metoda ANIMACE
 - sebezkušenostní práce



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

V rámci kurzu se seznámíte s tématy vhodnými k práci se sebou, ve dvojicích či ve skupině. Blíže porozumíte kreativitě nejen v arteterapii, významu rituálů a také teorii protikladů. V praktické části získáte informace o metodách a technikách arteterapie, z nichž metodu koncentrace, metodu imaginace a metodu restrukturalizace si budete moci v rámci kurzu sami vyzkoušet. Kurz je veden sebezkušenostně. Díky praktické části tak budete mít příležitost lépe porozumět sobě, ale i druhým.

Pro účast na kurzu doporučujeme nejprve absolvovat základní kurz Úvod do arteterapie, na který kurz navazuje.

Pracuje se v malé skupině 6 až 15 osob.

Obsahová náplň:

1. Kreativita nejen v arteterapii
2. Sebepercepční témata v arteterapii
 - lidské potřeby, frustrace, teorie osobnosti, temperament
3. Metody a témata vhodná pro skupinovou terapii a práci ve dvojici
 - relaxační techniky
 - vzorce chování a psychické obrany
4. Metoda IMAGINACE (VIZUALIZACE)
 - sebezkušenostní práce
 - zahřívací techniky, témata v arteterapii
5. Metoda KONCENTRACE
 - sebezkušenostní práce
 - mandaly, symboly, metafora, archetypy
6. Metoda RESTRUKTURALIZACE
 - sebezkušenostní práce

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu
Rozsah:	16 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 sníží 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:

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

Výstupní doklad:	Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu
Rozsah:	8 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 mluvní techniky. Účastníci získají jazykovou pohotovost, dozví 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)

Proč se nám s někým jedná dobře a s někým ne? Proč vznikají složité situace a komplikované vztahy? Do jaké míry je příčina v nás a jak naopak jednat s různými typy lidí? To vše je obsahem kurzu Umění jednat s lidmi. Ať jednáme s lidmi na pracovní úrovni nebo používáme komunikaci partnerskou, umění jednat s lidmi se nám prostě do života hodí, protože jedním z předpokladů úspěchu je umění jednat s lidmi. Jednoduše bez dobré komunikace se neobejdeme.

Poznatky z psychologie a neurovědy aplikované pro praxi jsou pak vodítkem pro každého, kdo jedná s lidmi, na koho jsou kladeny vysoké pracovní nároky, kdo chce úspěšně zvládat pracovní i osobní život a aktivně pracovat na rozvoji své osobnosti. Dozvíte se mnohé o sobě, o tom, jak Vás vidí druzí i jak tyto informace využít. Jak být sám sebou - silnou individualitou, dobrým partnerem/partnerkou, ale také spolupracovníkem a spoluvůdčím týmu.

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 percepce 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.



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.

Aspergerův syndrom

Cílem kurzu je pomoci pedagogům, rodičům a dalším, poznat specifika jedinců s Aspergerovým syndromem (dále jen AS) tak, aby s nimi mohli pracovat s větší kompetencí. Bližší porozumění jim usnadní výuku a výchovu tak, aby se nebáli tyto jedince integrovat a uměli jim v případě potřeby pomoci.

Častým požadavkem škol je pomoc v akutní, krizové situaci, často spojeno s nějakým druhem agrese, proto je žádoucí seznamovat pedagogy s tím, jak si mohou pomoci, jak lze zasáhnout v krizi a jak lze udělat plán dalšího zvládnutí náročné situace. Tím se zvýší do budoucna i přijetí jedinců s AS do širší společnosti. Poznání zbavuje strachu z jinakosti a učí větší toleranci, zbavuje xenofobie.

Kurz je vhodný pro pedagogy, vychovatele, asistenty pedagoga, sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách pracující s touto cílovou skupinou, rodiče, ale také pro všechny, kteří se zajímají o danou problematiku a chtějí se o ni dozvědět více.

Obsahová náplň:

1. Vymezení pojmu
2. Symptomy (příznaky)
 - jak poznáme Aspergerův syndrom od jiné poruchy autistického spektra
 - co jsou diagnostická kritéria
3. Jak odlišit AS od jiných potíží, specifika jedinců s AS
4. Úskalí výchovy, výuky
5. Pomoc do školy, do MŠ, do rodiny
 - metodiky pomoci
 - plán pomoci
6. Jak pomoci v krizových, zátěžových situacích
 - psychologická intervence do škol jako pomoc pedagogům a spolužákům
7. Perspektivy
8. Týmová, mezioborová spolupráce
9. Ukázkové příklady, dotazy posluchačů

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



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 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.

První pomoc se zaměřením na dětský věk

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:	8 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:	5 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, nepřízpusobivé, 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.

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 dysfází, 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.



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.

První pomoc se zaměřením na dětský věk

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:	8 vyuč. hod.

Základy první pomoci

Umíte poskytnout první pomoc? Správný zákrok může zachránit lidský život. Nebudte 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

Středisko vzdělávání s.r.o.

Libušina 594/10, 702 00 Moravská Ostrava a Přívoz
e-mail: info@vsostrava.com, tel.: 775 791 340

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:	8 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 terapeuti, 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.

Fytoterapie

Rostliny se odedávna používaly k léčbě nejrůznějších zdravotních potíží. Jaké je postavení fytoterapie dnes? Jaké problémy můžeme bylinkami řešit a kdy je jejich 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 medicínálnímu vínu
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.

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 tyhle 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/alergika na lepek
7. Propoččet 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.

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.

Výživa seniorů

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. Přijďte 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:	8 vyuč. hod.



KONTAKTY

Kancelář, učebny

Středisko vzdělávání s.r.o.

Libušina 594/10, 702 00 Moravská Ostrava a Přívoz

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.](#)