



Ing. Helena Zikmundová

učitelka, lektorka,  
mentorka, koučka

*„Všichni máme  
svobodu dělat cokoli  
chceme.“*

(Richard Bach)

Víc než 20 let učím chemii a anglický jazyk na střední škole OA a SOŠ generála Františka Fajtla v Lounech. Tuto radostnou práci s mladými lidmi považuji za své životní poslání, protože mě neustále obohacuje, naplňuje a baví mě podporovat a rozvíjet schopnosti a potenciál teenagerů. Nabízím jim možnost samostatně a svobodně se rozhodnout, uvědomit si následující kroky a převzít za ně zodpovědnost.

Také mnoho let pracuji v evropských projektech Comenius a Erasmus+ jako koordinátor a spoluautor projektů. V této oblasti vidím obrovskou podporu pro odborný i osobnostní rozvoj pro studenty i pro učitele.

Průběžně též lektoruji skupiny dospělých studentů i jednotlivce. Díky mé touze se neustále vzdělávat a předávat dál, jsem absolvovala studijní zahraniční stáž a celou řadu vzdělávacích, metodických a sebe rozvojových kurzů, které mi dodávají potřebné nástroje a nadhled pro vytvoření klidné, tvůrčí a motivující atmosféry pro výuku.

Mám ráda přírodu, především hory, kde čerpám klid a získávám nadhled. Poslechem hudby se ladím do pohody a porozumění. Vždy jsem se věnovala aktivně sportu, který mi dodával a stále dává radost a fyzickou i psychickou zdatnost. Od power jogy jsem přešla k hormonální józe, tou nyní zpevňuji své tělo a pomáhá mi pokorně prožívat kouzlo přítomnosti, ve které nacházím sama sebe, svoji hodnotu a intuici.

Věřím, že věci se dějí z určitého důvodu a mají svůj pozitivní význam, i když se nám to zpočátku tak nejeví.

#### JAKO KOUČKA A MENTORKA NABÍZÍM BEZPEČNÝ A DŮVĚRNÝ PROSTOR V OBLASTECH:

- výuka angličtiny koučovací přístupem,
- zavádění metody CLIL do odborných předmětů,
- příprava studentů k maturitní zkoušce z anglického jazyka včetně studentů s přiznaným uzpůsobením podmínek,
- tvorba a realizace evropských projektů,
- práce s metodami kritického myšlení.
- ráda podpořím klienta v zamyšlení se nad jeho vlastními tématy.

## PRO JAKÉ UČITELE MOHU BÝT UŽITEČNÁ:

- pro učitele na SŠ (nejen se zaměřením na anglický jazyk)
- pro zájemce o CLIL
- pro ty, kteří chtějí individuální podporu
- pro třídní učitele a zájemce o seberozvoj
- pro všechny, kteří se chtějí inspirovat mými zkušenostmi ze zahraničí

## VZDĚLÁNÍ A KURZY:

- Státní jazyková škola, Praha – anglický jazyk /1997-2000/
- PF UJEP Ústí nad Labem, Doplnkové pedagogické studium /1998-1999/
- Course for Secondary School Teachers, Emerald Culture Institut, Dublin, Irsko/2005/
- Malé granty – Projektový management /2006/
- ČVUT Masarykův ústav vyšších studií, Praha, jazyková zkouška JASPEX- anglický jazyk /2004-2006/
- Teaching Knowledge Test – Cambridge ESOL, Akcent International House Prague, Praha /2007/
- Creative Methodology & Language Skills, Oxford School, Londýn, Velká Británie
- CERMAT, Praha – certifikace – státní hodnotitel pro písemnou a ústní část státní maturity /2010-2011/
- Developing Oral Fluency in the English Language Classroom, IPC Exeter, Velká Británie /2012/
- První Spirála kouče – Koučink akademie, Horní Libchavy /2014/
- Mentorink Spirála kouče – Koučink akademie, Horní Libchavy /2015/
- Druhá Spirála kouče – Koučink akademie, Horní Libchavy /2015/
- Bi-Component In-Training, EiM Margate, STS Sandwich, Velká Británie, studijní stáž /2016/
- RWCT- Čtením a psaním ke kritickému myšlení, Praha – Nina Rutová, /2018/
- Jednorázové kurzy z oblasti osobního rozvoje /2014-2018/