



Prevence a zvládání stresu v pomáhajících profesích aneb jak si neubližovat

Obsah

Stres je přirozenou součástí života; jeho důsledky nás však dokážou velmi ovlivňovat. Cílem kurzu je více porozumět mechanismu stresu, stresové reakci našeho těla a naučit se uvědomovat faktory, které v nás napětí a stres vyvolávají. Kurz je zaměřen na prohloubení vnímání vlastních stresových reakcí u pracovníků a zachycení varovných signálů, jímž je třeba věnovat pozornost. Účastníkům umožní vyzkoušet si techniky, které mohou zmírnit negativní vliv stresu na jejich tělesnou a psychickou rovnováhu a na jejichž trénování mohou pracovat v každodenním životě. Rozšíření uvědomění a dovedností v této oblasti přispívá nejen k větší psychické pohodě pracovníků v pomáhajících profesích, a tím k prevenci syndromu vyhoření, ale má také vliv jejich pracovní výkonnost a stabilitu. Kurz je určen pro zaměstnance sociálních služeb pracující s různými typy klientů.

Témata

- Stres patří k životu jako vzduch k dýchání
- Kde hledat stresory?
- Varovné signály stresu
- Zpracování stresu mozkem
- Rizika související s pracovním stresem
- Jak na stres a soustředění
- Zvládání akutního stresu

Rozsah

- 8 hodin

Cílová skupina

- pracovníci v sociálních službách, neformální pečovatelé
- sociální pracovníci, pracovníci na úřadě práce
- pracovníci v manažerské a řídicí funkci

Cena kurzu

- dle počtu účastníků a místa konání