



Zvládání profesionálního stresu – prevence syndromu vyhoření

Obsah

Cílem kurzu je shrnout příčiny a následky syndromu vyhoření a zprostředkovat účastníkům větší uvědomění si vlastního prožívání. V kurzu bude podrobně rozebrán proces vzniku syndromu vyhoření a bude věnován prostor rozpoznávání a zachycení symptomů na vlastním tělesném a psychickém stavu. Pozornost bude věnována profesnímu stresu jako jedné z hlavních příčin rozvoje syndromu vyhoření a způsobům, jak s ním pracovat. Účastníci si vyzkoušejí několik technik protistresového dýchání a forem relaxace, které jim mohou být inspirací k dalšímu tréninku a následnému využití při předcházení nebo zvládnutí stresových situací. K naplnění obsahu kurzu budou využity především interaktivní techniky s následnou reflexí podporující rozvoj vlastního sebeuvědomění účastníků.

Témata

1. den

- Co víme a co nevíme o syndromu vyhoření
- Syndrom vyhoření jako proces
- Příčiny – moje osobnost, životní styl
- Jaké máme iracionální vzorce myšlení
- Dovednosti pomáhající předcházet syndromu vyhoření
- Návčik relaxace

2. den

- Profesionální stres - vliv stresu na výkon a vznik syndromu vyhoření
- Jak nás stres ovlivňuje
- Varovné signály a naše reakce
- Techniky zvládnutí akutního stresu
- Antistresové dýchání

Rozsah

- 16 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