

VÁS ZVE NA ODBORNÝ SEMINÁŘ,

který se uskuteční **9. prosince 2016**

Česká maltézká pomoc

(Na Sadech 2035/19, 370 01 České Budějovice)

od 08.00 do 15.00 hodin, prezentace účastníků od 07.45 hodin

JAK PŘEDCHÁZET SYNDROMU VYHOŘENÍ

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

Mgr. Bc. Andrea Tajanovská, DiS.

Obsah semináře:

- Náročné životní situace, zátěžové situace, zátěž podle intenzity a podle způsobu prožívání
 - zátěž, krize, trauma
 - typy zátěže (běžná, zvýšená, hraniční, extrémní)
 - pojem stres, distres a eustres
- Stres jako reakce na zátěž, reakce organismu na stres, osoba typu A, B
 - druhy stresorů (myšlenkové, sociální, úkolové)
 - projevy tělesné, psychické, behaviorální
- Obecný adaptační syndrom a stres
 - 3 fáze - poplachová reakce - vyrovnávací fáze - fáze vyčerpání
 - vyrovnávání se organismu s těmito fázemi (neurol. a fyziol. změny)
- Faktory ovlivňující odezvu na stres
 - osobnost (dle Eysencka)
 - kulturní zázemí
 - vrozené dispozice
 - minulé zkušenosti
- Fáze Burnout efektu
 - fáze (nadšení, stagnace, frustrace, apatie, vyhoření)
- Prevence syndromu vyhoření a stresu, psychohygienu a další možnosti
 - 10 kroků jak se vyhnout syndromu vyhoření
 - Copingové strategie - efektivní a neefektivní



INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor • IČ: 60445831 • DIČ: CZ60445831

e-mail: institut@apsscr.cz • www.apsscr.cz

tel./fax: 381 213 332 • mob.: 724 940 126

- Relaxační techniky
 - vizualizace
 - meditace
 - autogenní trénink
 - relaxace

Cílová skupina:

- sociální pracovník
- pracovník v sociálních službách
- zdravotnický pracovník

Cena:

- pro členy APSS ČR – 790 Kč za osobu
- pro nečleny APSS ČR – 1 190 Kč za osobu

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na www.institutvzdelavani.cz.
Vzdělávací instituce je akreditována u MPSV ČR pod č. j. 2010/213-I dle zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách.



O krok dál pro zdraví

Hlavní partner Institutu vzdělávání APSS ČR