



Institut vzdělávání APSS ČR

Společně za vzděláváním!



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

## JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

který se koná

**18. října 2017**

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

**Centrum Univerzita Tábor**  
(Vančurova 2904, 390 01 Tábor)

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

**Mgr. Lucie Bicková**

*Kurz je určen všem, kteří se chtějí dozvědět o syndromu vyhoření. Dozvíte se, jak rozpoznat jeho příznaky, jak mu předcházet a jak se mu bránit. Na semináři bude věnován prostor psychohygieně, především antistresovým technikám, jako je např. meditace, autogenní trénink, relaxace a jiné.*

### Obsah semináře:

- Detekce možných příčin syndromu vyhoření – vztah mezi stresem a syndromem vyhoření
- Symptomy vyhoření - 10 faktorů způsobujících vyhoření
- Fáze rozvoje syndromu vyhoření - rizikové faktory na úrovni organizace
- Zvýšení pocitu individuální kompetence - plán osobního rozvoje
- Důvody vnitřní nerovnováhy, osobnostní faktory, frustrující a stresující situace
- Řešení zátěžových situací x špatné strategie zvládání potíží
- Prevence syndromu vyhoření a aktivní zvládání náročných životních situací
- Supervize jako jedno z možných východisek
- Relaxační techniky

### Cílová skupina:

- sociální pracovníci
- pracovníci v sociálních službách
- zdravotničtí pracovníci v sociálních službách

### Cena semináře:

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

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na [www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz).

**INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR** – Vančurova 2904, 390 01 Tábor • IČ: 60445831 • DIČ: CZ60445831  
e-mail: [institut@apsscr.cz](mailto:institut@apsscr.cz) • [www.apsscr.cz](http://www.apsscr.cz), tel./fax: 381 213 332 • mob.: 724 940 126