



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

který se koná

29. října 2018

od 9.00 do 16.00 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

Romano jasnica

Fügnerova 282/11, 400 04 Trmice

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

PaedDr. Vladimír Šik, Ph.D.

Obsah semináře:

- Náročné životní situace, zátěžové situace, zátež 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
- Relaxační techniky
 - vizualizace
 - meditace
 - autogenní trénink
 - relaxace

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na www.institutvzdelavani.cz.



Institut vzdělávání APSS ČR

Společně za vzděláváním !



Cílová skupina:

- pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na www.institutvzdelavani.cz.

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