



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

který se koná

2. listopadu 2018

od 8.30 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.25 hodin

DOZP Sociální pohoda, o.p.s.

Vacov, Javorník 74, 384 73 Stachy

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

Mgr. Bc. Andrea Tajanovská, DiS.

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