



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

HLAVNÍ PŘÍČINY STRESU A JEHO ODSTRAŇOVÁNÍ

který se koná

11. června 2019

od 9.00 do 15.30 hodin, prezence účastníků od 8.45 hodin

Vzdělávací centrum Vítkovice a.s.

Kotkova 4, 703 00 Ostrava - Vítkovice

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

Mgr. Petra Kluzová

Seminář přiblíží účastníkům pojmy zátěž a stres, které mohou vyústit až v syndrom vyhoření, dále pojmy psychohygienu a relaxace. Druhy zátěže a jejich závažnost, stresory a druhy stresu, fáze stresu a syndrom vyhoření jako jedna z reakcí na stresovou zátěž. Účastníci si vyzkouší míru svého ohrožení syndromem vyhoření v testu, zjistí, zda se jich týká některá z fází syndromu vyhoření a zjistí, jaké jsou příznaky. V posledním modulu semináře bude věnován prostor psychohygieně, především antistresovým technikám, jako je např. vizualizace nebo jiné relaxační techniky.

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 na stres
 - 3 fáze: poplachová reakce - vyrovnávací fáze - fáze vyčerpání
 - vyrovnávání se organismu s těmito fázemi (neurolog. a fyziolog. změny)
- Faktory ovlivňující odezvu na stres
 - osobnost (dle Eysencka)
 - kulturní zázemí
 - vrozené dispozice
 - minulé zkušenosti
- Prevence syndromu vyhoření a stresu, Psychohygienu a další možnosti

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



- 10 kroků jak se vyhnout syndromu vyhoření
- Copingové strategie - efektivní a neefektivní
- Relaxační techniky
 - vizualizace, meditace, autogenní trénink, relaxace

Cílová skupina:

- pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

Cena:

- pro členy APSS ČR – 890 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR – 1290 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.