



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

## JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

který se koná

**10. prosince 2019**

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

**Bc. Renata Kratochvílová Křemenová**

*Kurz je učen 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
- vedoucí pracovníci

### Cena semináře:

- pro členy APSS ČR – 890 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR – 1 290 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).