



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

který se koná

6. listopadu 2019

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

Sociální služby Praha 9, z. ú.

Hejnická 538, 190 00 Praha

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, některým antistresovým technikám, jako je např. autogenní trénink, relaxace a jiné.

Obsah semináře:

- Detekce možných příčin syndromu vyhoření – vztah mezi stresem a syndromem vyhoření
- Symptomy vyhoření - faktory 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.