POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

který se koná

25. února 2020

od 9.00 do 16.00 hodin, prezence účastníků od 8.55 hodin

Dům pro seniory, zdravotně a tělesně postižené, Péče Těně, s.r.o.
Těně 76, 338 45 Strašice

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

Bc. Renata Kratochvílová Křemenová

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 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 efectu
  - fáze (nadšení, stagnace, frustrace, apatie, vyhoření)
- Prevence syndromu vyhoření a stresu, psychohygiena 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 – 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

Cílová skupina:

- pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

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