



WEBINÁŘ

JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

OBSAH KURZU

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.

- 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

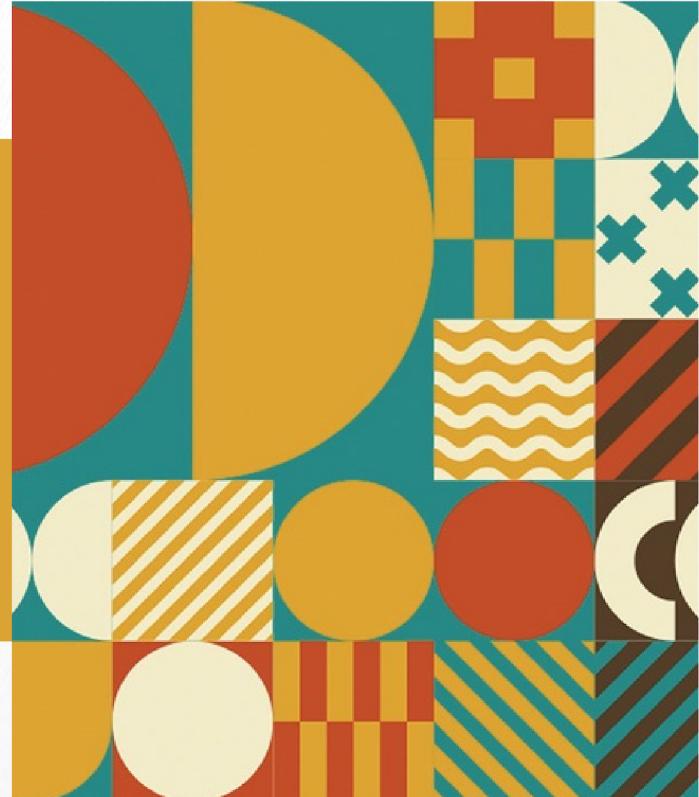
Cílová skupina

pracovník v soc. služ., sociální pracovník, zdravotnický pracovník, vedoucí pracovník

Cena

pro členy APSS ČR - 1290 Kč za osobu
pro nečleny APSS ČR - 1790 Kč

Více kurzů najdete na www.institutvzdelavani.cz v záložce Otevřené kurzy.



INFORMACE

KDY

- 5. 12. 2024
- 8.00 - 14.30 hodin

KDE

- online
- povinná kamera a mikrofon

LEKTOR

- Mgr. Michal Žmolík



**INSTITUT
VZDĚLÁVÁNÍ**
APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor
Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz