



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](http://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](mailto:institut@apsscr.cz)

[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)