



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



SYNDROM VYHOŘENÍ a jeho prevence

Místo: **MěÚ Židlochovice, Nádražní 750**

Délka: **8 vyučovacích hodin, (9:00 - 14:00)**

Termín: **28. 11. 2018**

Kapacita: **30 osob**

Kurz je pro účastníky **zdarma!** Nutná předchozí registrace!

Syndrom vyhoření nejčastěji ohrožuje osoby, které jsou nadšené pro vlastní práci, osoby v pomáhajících profesích a všechny ty, kteří jsou vystaveni větší zátěži, než kterou jsou schopni zvládnout. Cílem vzdělávacího programu je seznámit účastníky s problematikou syndromu vyhoření a jeho prevencí. Účastníci získají informace, jak zvládat vybrané zátěžové situace a jak po zátěžové situaci obnovit svou duševní a fyzickou rovnováhu. Účastníci budou mít možnost si vyplnit dotazník, který jim pomůže posoudit, zda se jich, a případně jak vážně, týká syndrom vyhoření.

Obsah:

- > Příčiny a příznaky syndromu vyhoření.
- > Fáze rozvoje syndromu vyhoření.
- > Autodiagnostika – dotazník a jeho společná analýza.
- > Prevence syndromu vyhoření.
- > Duševní zdraví, spokojenost a stres: seznámení se základními pojmy.
- > Jak zvládáme a nezvládáme zátěž v péči o jinou osobu, jak se projevuje chronický stres.
- > Péče o pečující

Akreditovaný vzdělávací program

MPSV udělena akreditace č. 2017/0050– PC/SP/VP/PP

Lektor: PhDr. Šárka Dynáková, PhD (CURATIO EDUCATION Brno)

Absolvent obdrží osvědčení o akreditovaném kurzu v souladu se **zákonem č. 108/2006 Sb.**, o sociálních službách



Město
Židlochovice

