

Vzdělávací program:	Psychohygiena jako prevence syndromu vyhoření
Akreditace MPSV:	A2018/0209-SP/PC
Lektor:	Mgr. Jiří František Průža
Termín:	22.5.2019
Rozsah:	9:00 – 15:00 hod (8 vyučovacích hodin)
Místo konání:	SeniorCentrum Skuteč

Psychické vyčerpání je způsobeno chronickým stresem, který vychází z pracovní činnosti a často ho doprovází další zátěž například z osobního života, sociálního nebo fyzikálního okolí. Ve stresujícím prostředí postupně vzniká psychické vyhoření jako důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou, mezi ideály a skutečností. Účastníci kurzu se dozvědí, proč nesmí být práce jediným cílem, smyslem a zájmem života, jaké jsou důležité sociální opory člověka, jak a kde je hledat a jak se naučit myslet sám na sebe.

Obsah:

- vliv prostředí a sociálních vztahů na vlastní hodnocení spokojenosti
- smysl a smysluplnost práce
- syndrom vyhoření jako důsledek vnitřní nerovnováhy
- sociální a společenské opory
- vylepšení kondice, pozitivní emoce a jejich kontrola
- umění myslet sám na sebe
- relaxace, volnočasové aktivity, techniky kotvení

Doklady o absolvovaném vzdělávání:

- Účastníkům kurzu bude vystaveno osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu.