

<b>Vzdělávací program:</b>	<b>Péče o pečující v sociálních službách</b>
<b>Akreditace MPSV:</b>	A2017/0340-SP/PC
<b>Lektor:</b>	Mgr. Kristýna Bredlerová, DiS.
<b>Termín:</b>	20.10.2021
<b>Rozsah:</b>	9:00 – 15:00 hod (8 vyučovacích hodin)
<b>Místo konání:</b>	SeniorCentrum Skuteč

Cítíte se dlouhodobě a neúměrně vyčerpáni? Jste často ve stresu? Nemáte už sílu pokračovat? Pak vám hrozí psychické vyčerpání. Psychické vyčerpání není nemoc, ale pokud trvá neúměrně dlouho, může zapříčinit tělesnou nebo duševní poruchu. Vyčerpáním jsou nejvíce ohroženi lidé v náročném a stresujícím zaměstnání nebo v těžké životní situaci. Ať už jsou účastníci kurzu přetěžováni v práci nebo v soukromí, v semináři posoudí vlastní psychickou zátěž a seznámí se s možnostmi, jak vyčerpání účinně předcházet a jak řešit již existující problém.

**Obsah:**

- profesionální zátěže v sociálních službách
- strach, úzkost, deprese
- důsledky dlouhodobého přetížení
- syndrom vyhoření
- identifikace zásob sil, vlastní míra vyčerpání
- zvládání stresu, obranné mechanismy
- harmonizace soukromých i pracovních vztahů

**Doklady o absolvovaném vzdělávání:**

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