

PSYCHOHYGIENA NENÍ PSYCHO – JAK ZVLÁDAT PRACOVNÍ ZÁTĚŽ?

vzdělávací program akreditovaný MPSV, č. akreditace: **A2023/0751-SP/PC/PP/VP**

Prezenční forma

- **Termín:** pátek 8. 12. 2023
- **Rozsah kurzu:** 8 vyučovacích hodin (9,00 – 16,00 hod.)
- **Místo konání:** Dělnická 12, Holešovice, poradna ACORUSu
- **Počet účastníků:** min 8 - max 15
- **Cena:** 1.700,- Kč
- **Lektorka:** Mgr. Jaroslava Chaloupková
- **Kontaktní osoba:** Ing. Marija Domogatskaja, tel.: 604 959 260, e-mail: kurzy@acorus.cz

Cílová skupina:

- sociální pracovníci a pracovníci v sociálních službách, kteří se ve své praxi setkávají s osobami traumatizovanými (např. pracovníci azylových domů, poraden, nízkoprahových zařízení pro děti a mládež, krizových center)
- sociální pracovníci úřadů (např. pracovníci sociálně právní ochrany dětí, dávek, kurátoři pro mládež, sociální kurátoři)
- pracovníci ostatních pomáhajících profesí, formální i neformální pečovatelé

Cílová kompetence:

- znalost základních pojmů dané problematiky
- rozvinutí dosavadních znalostí o příčinách, projevech a příznacích syndromu vyhoření a pracovní zátěže
- možnost zmapování vlastních ohrožujících faktorů, ale i vlastních zdrojů podpory
- schopnost uvědomění si limitů své práce, své osobní hranice
- schopnost ohrožení nejen u sebe, ale i u spolupracovníků, podřízených a dalších osob, které mohou být ohroženy
- znalost různých rovin péče o sebe, které slouží k prevenci vyhoření (relaxační techniky, psychohygiena)
- znalost možností využití externí podpory, jako účinné prevence syndromu vyhoření.

Obsah vzdělávacího programu:

Zahájení a úvod do problematiky syndromu vyhoření

Vzájemné představení, základní informace o službách ACORUSu, očekávání účastníků, jejich motivace a zkušenosti s problematikou. Základní definice a pojmy – syndrom vyhoření, jeho projevy, fáze, příčiny.

Emocionální vyčerpání a dlouhodobý stres. Vyhořelá kolegyně – jak pomoci?

Co je to stres, patofyziologie stresu, příznaky stresu, jeho vliv na naše zdraví a celou naši osobnost, rozpoznání ohrožujících faktorů, dotazník na stresovou zátěž, reflexe a zpětná vazba na projevy stresu a syndromu vyhoření.

Kdo je nejvíc ohrožen pracovním vyčerpáním a možné příčiny. Limity a hranice v mé práci. Pastí a nástrahy v pomáhajících profesích.

Hranice pomáhání – syndrom pomocníka, mapování vlastních limitů, proč pracuji v pomáhající profesi, vlastní očekávání od mé práce, nerovnováha mezi pracovním a osobním nasazením.

Jak nevyhořet – preventivní opatření. Nevhodné strategie a co pomáhá. Osobní strategie, životní styl a externí forma podpory.

Vlastní zdroje podpory, ukázka a nácvik relaxačních dovedností, krátká relaxace při zátěži, péče o sebe se zacílením na své smysly. Pozitivní inventář mé práce. Jak využít externí podporu? Tipy a doporučení na zvládání pracovní zátěže.

Rekapitulace a závěrečná evaluace.