

PSYCHOHOGIENA 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:** Haštalská 28 12, Praha1, poradna ACORUSu
- **Počet účastníků:** min 8 - max 15
- **Cena:** 1.900,- Kč za osobu
- **Lektorka:** Mgr. Jaroslava Chaloupková
- **Kontaktní osoba:** Ing. Marija Domogatskaja, tel.: 604 959 260, e-mail: kurzy@acorus.cz

Anotace kurzu:

Obsah kurzu je zaměřen na prevenci přetížení v pracovním životě, které, pokud se neřeší, může vyústit až v syndrom vyhoření. Tento syndrom má velmi neblahý vliv nejen na pracovníka samotného, ale také na jeho celé okolí. Teoretické zaměření kurzu si klade za cíl předat pracovníkům nové podněty, inspirace a poznatky v dané problematice, seznámit je s příčinami syndromu vyhoření a možnostmi účinné prevence. Základní informace umožní rozpoznat projevy syndromu vyhoření nejen u sebe, ale také třeba u kolegů či podřízených. V praktické části mají účastníci možnost zmapovat si svou aktuální situaci, zjistit, co je právě u nich zdrojem stresu a pracovního napětí a uvědomit si své hranice pomáhání. Kurz se věnuje také psychohygieně. Za použití mnoha praktických příkladů a cvičení jsou účastníci seznámeni s různými rovinami péče o sebe, se základními relaxačními technikami a možnostmi externí podpory.

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