

Psychohygienu není psycho – jak zvládat pracovní zátěž?

Číslo akreditace

A2023/0751-SP/PC/PP/VP

Kombinovaná forma

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.