

SYNDROM VYHOŘENÍ A JEHO PREVENCE

Akreditace Ministerstva vnitra České republiky

Parametry kurzu

Místo NBC Office, 28. října 61, 702 00 Ostrava

Lektoři MUDr. PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.
PaedDr. Mgr. Věra Facová

Termín 25. března 2020, 9.00 - 15.00

Cena 1 990 Kč (Pro úředníky ÚSC osvobozeno od DPH, pro ostatní plus DPH 21 %)

Pracovníci pomáhajících profesí (úředníci, policisté, pedagogové, zdravotníci a další) jsou v důsledku vyšší emocionální zátěže vyplývající z kontaktu s lidmi ohroženi stresem, syndromem vyhoření a jejich dopady. To souvisí se ztrátami psychické a fyzické energie, únavou, ale i možností vzniku a rozvoje depresivního ladění, apatie či nervozity a podrážděnosti. Konečným dopadem mohou být jak projevy psychické nepohody, onemocnění tělesného a psychosomatického rázu, ale i potíže v osobních a partnerských vztazích. Téma je vysoce aktuální a potřebné.

Cíle kurzu

Cílem semináře je seznámit s vymezením a definicí základních pojmů (jako je syndrom vyhoření, zátěž a stres, psychosomatické souvislosti), dále s hlavními znaky, fázemi vyhoření a riziky kumulace zátěže a syndromu vyhoření v profesní i osobní oblasti tak, aby je účastníci mohli rozpoznat u sebe i druhých. Součástí je posouzení míry vlastního ohrožení zátěží a jejími dopady s konkrétním výstupem pro každého účastníka. Následně jsou účastníci seznámeni s vhodnými strategiemi prevence a řešení vyhoření a upozorněni na strategie nevhodné a poškozující. Nedílnou součástí je i diskuse a reflexe konkrétních problémů a případů jednotlivých účastníků. Lektoři vycházejí z dlouholeté praxe v oblasti psychologie a zkušenosti na poli medicíny.

Obsah kurzu

- úvod, přivítání, představení a vzájemné seznámení, vymezení organizace a programu, definice základních pojmů a cílů programu, zohlednění očekávání, popř. konkrétních situací a problémů od jednotlivých účastníků (1/2h)
- vymezení dopadů zátěže na psychické, tělesné a vztahové zdraví, objasnění vzniku pocitů ztráty energie a sil, snížení motivace, výkonnosti a změnu prožívání a chování, vliv a souvislosti stresu, zátěže a vyhoření na mozkové a psychické funkce (1h)
- vymezení vyhoření a jeho souvislostí se zátěží a stresem, míra ohrožení u jednotlivých osob, fáze a znaky syndromu vyhoření a jeho možné dopady, odhad míry aktuálního ohrožení, silných a slabých stránek (2h)
- pilíře životní spokojenosti jako preventivně-adaptivní mechanismy řešení problematiky vyhoření, možnosti prevence v oblasti profesní a osobní (2h)
- organizace času, energie a prostoru, který věnujeme jednotlivým oblastem našeho života a objevování vnitřních a zevních zdrojů jako prevence negativních dopadů vyhoření, zátěže a stresu (2h)
- uzavření akce – diskuse, dotazy, zpětná vazba a hodnocení účastníky (1/2h)

Lektoři kurzu

PaDr. Mgr. Věra Facová

psycholožka, psychoterapeutka, supervizorka a lektorka s dlouholetou praxí, spoluautorka několika publikací, spolupracuje s UP v Olomouci a věnuje se práci pro příspěvkové a neziskové organizace, úřady, městskou policii, práci s lidmi v krizi apod. Má zkušenost s manažerskou pozicí, včetně vedení a organizace řady projektů.

MUDr. PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.

lékař s praxí psychiatra a neurologa, psycholog, psychoterapeut, supervizor, lektor, autor několika publikací, činný v rámci UP v Olomouci. Má zkušenost s manažerskou pozicí (pracoval mimo jiné jako ředitel krajské pedagogicko-psychologické poradny). Spolupracuje s Dr. Facovou v dvojici lektorů/supervizorů/psychoterapeutů.