



Psychohygiena jako prevence syndromu vyhoření

Akreditace MPSV ČR: A2025/0011-SP/PC/VP/PP

8 výukových hodin

Anotace

- Účastníci si v kurzu prostřednictvím sebereflexe ujasní, jaký význam má psychohygiena v jejich vlastní práci. Vyzkouší si řadu psychohygienických technik, dozví se o možnostech jejich využití ve své práci i v osobním životě, a také o indikacích pro práci s klienty. Prostřednictvím praktických cvičení si z nabídky vyberou a osvojí ty techniky, které budou vyhovovat jejich osobnímu stylu a které budou moci využít ve vlastním profesním i osobním životě. Prostřednictvím reflektované sebezkušenosti si budou moci zdokonalit dovednosti reflexe i sebe-reflexe, budou si moci vyzkoušet, jak vést k sebereflexi druhé. Účastníci si skrze přednáškové a diskusní bloky budou moci osvojit některé základní teoretické koncepty a rámce pro cílené, rozmyšlené a účelné užití metod psychohygieny

Osnova

- Úvod do problematiky
- Vliv prostředí a sociálních vztahů na vlastní hodnocení spokojenosti
- Syndrom vyhoření
- Prevence syndromu vyhoření
- Řešení problémů, kolektivní spolupráce a sebepéče v sociálních službách
- Umění myslet sám na sebe, psychohygiena a relaxace
- Diskuse