



# Relaxační prvky pro pracovníky sociálních služeb

Akreditace MPSV ČR: 2017/0109-PC/SP/VP/PP

8 výukových hodin

## Anotace

- Kurz si klade za cíl účastníky z řad pracovníků sociálních služeb seznámit s metodami relaxace. Poskytne informace o důsledcích stresu a pracovního přetížení. Zprostředkuje využití v konkrétních situacích ve vztahu pracovník a klient. Kurz pracuje s teoretickými východisky psychohygieny. Snaží se dát účastníkům přehled o dostupných relaxačních metodách, které mohou aplikovat sami na sobě bez vedení odborným pracovníkem, psychologem či lékařem, a které mohou potažmo nabídnout klientovi. Kurz seznámí teoreticky i s metodami, které jsou dosažitelné přes jiné organizace a vyžadují odborné vedení.

## Osnova

- Stres a syndrom vyhoření u pomáhajících profesí
- Základní pilíře na klienta orientovaného přístupu - empatie – akceptace – opravdovost
- Relaxace - význam, způsob, možnosti
- Možné relaxační metody pro pomáhající profese
- Cvičení klidného dýchání, cvičení na přeladění emocí, cvičení na zlepšení spánku, cvičení na odstranění psychického napětí, cvičení působící na pohybový aparát, sluchový analyzátor, dýchací aparát, autoregulační cvičení, cvičení k uvolnění pocitů únavy a další
- Diskuze