



JAK STRES OVLIVŇUJE TĚLO A JAK S TÍM PRACOVAT

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

Zátěžové situace v pracovním prostředí sociální sféry kladou dlouhodobé a vysoké nároky na lidské tělo pracovníků. Vzdělávací program prostřednictvím teoretických i praktických bloků seznamuje účastníky s definicemi a druhy stresu, a jeho projevy na lidský organismus. Zvláštní pozornost je věnována pohybovému systému a jeho citlivosti k stresu. Účastníci se seznámí se stresovými reakcemi pohybového aparátu a se změnami postavení a funkcionalitou jednotlivých částí lidského těla vystaveného dlouhodobému stresu tak, aby dokázali předcházet závažnějším dopadům této zátěže na lidské tělo. Dále se učí identifikovat příznaky únavy a strategie pro efektivní odpočinek, aby minimalizovali negativní vliv stresu na své tělo, a to včetně praktických dovedností, mezi které patří např. relaxační a meditační techniky, dechové i tělesné cvičení, automasáže a ergonomie pracovního místa. Kurz je navržen tak, aby účastníky vybavil znalostmi a dovednostmi potřebnými k identifikaci, prevenci a správě stresu zejména ve spojitosti s pohybovým aparátem, s důrazem na konkrétní potřeby pracovníků v sociální sféře.

OBSAH KURZU

- Úvod - stanovení cílů kurzu, seznámení s lektorem, obsahem a organizace školícího dne
- Stres
- Pohybový systém a stres
- Praxe / stres a pohybový aparát
- Stres a dech, práce s dechem
- Praxe / dechové cvičení
- Prevence pracovního stresu
- Praxe / Body & Mind cvičební programy, řízená meditace

DALŠÍ INFORMACE

Cílová skupina

pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

Cena

pro členy APSS ČR - 1 490 Kč za osobu
pro nečleny APSS ČR - 1 990 Kč

Na semináři je pro Vás připraveno občerstvení.

Více kurzů najdete na www.institutvzdelavani.cz v záložce Otevřené kurzy.



INFORMACE

KDY

- 3. 10. 2024
- 9.00 - 15.30 hodin

KDE

- Centrum univerzita Tábor
- Vančurova 2904, 390 01 Tábor

LEKTOR/KA

- Ing. Jiří Horatlík



INSTITUT
VZDĚLÁVÁNÍ

APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor
Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz