



# JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

Kurz je určen všem, kteří se chtějí dozvědět o syndromu vyhoření. Dozvíte se, jak rozpoznat jeho příznaky, jak mu předcházet a jak se mu bránit. Na semináři bude věnován prostor psychohygieně, především antistresovým technikám, jako je např. meditace, autogenní trénink, relaxace a jiné..

## OBSAH KURZU

- Detekce možných příčin syndromu vyhoření – vztah mezi stresem a syndromem vyhoření
- Symptomy vyhoření - 10 faktorů způsobujících vyhoření
- Fáze rozvoje syndromu vyhoření - rizikové faktory na úrovni organizace
- Zvýšení pocitu individuální kompetence - plán osobního rozvoje
- Důvody vnitřní nerovnováhy, osobnostní faktory, frustrující a stresující situace
- Řešení zátěžových situací x špatné strategie zvládání potíží
- Prevence syndromu vyhoření a aktivní zvládání náročných životních situací
- Supervize jako jedno z možných východisek
- Relaxační techniky

## 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](http://www.institutvzdelavani.cz) v záložce Otevřené kurzy.

## INFORMACE

### KDY

- 31. 10. 2024
- 9.00 - 15.30 hodin

### KDE

- Centrum univerzity Tábor
- Vančurova 2904, 390 01 Tábor

### LEKTOR/KA

- Bc. Marie Bendová, DiS.



INSTITUT  
VZDĚLÁVÁNÍ

APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor  
Tel. 724 940 126  
E-mail: [institut@apsscr.cz](mailto:institut@apsscr.cz)

[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)