



## POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

Vážené kolegyně, vážení kolegové, rodiče a pečující,

rádi bychom Vás pozvali k účasti na vzdělávacím kurzu, který pořádáme ve spolupráci s Národním ústavem pro autismus, z.ú. s názvem:

# SYNDROM VYHOŘENÍ ANEB JAK HOŘET A NEVYHOŘET

který se uskuteční **30. – 31. 10. 2017**

v prostorech MIKASA denního stacionáře, Čujkovova 40a, 700 30 Ostrava – Zábřeh.

Lektorovat tento kurz bude pan

**Mgr. Roman Pešek**

*Kognitivně behaviorální terapeut s mnohaletou praxí a publikačními aktivitami*

**Určeno pro:** pracovníky v přímé péči, zaměstnance pobytových služeb, ústavů soc. péče apod. i pro pracovníky v řídicích funkcích, rodiče dětí s postižením. Pro kohokoliv, kdo je ohrožen syndromem vyhoření.

Během kurzu jsou předávány základní informace a doporučení ohledně syndromu vyhoření pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách i pracovníky v manažerských a řídicích funkcích i pro pečující. Hlavní důraz je kladen na nácviky praktických dovedností, tj. jak lépe předcházet a zvládat dlouhodobý intenzivní stres a zvyšovat si vlastní odolnost. Mezi tematické oblasti, na které se kurz zaměřuje, patří - osobnost člověka (myšlení, emoce, tělo), rizikové a ochranné faktory v pracovním prostředí a mimopracovní vztahy s partnerem a přáteli. Mezi nacvičované metody patří např. kognitivní práce se škodlivými myšlenkovými přesvědčeními, nácvik asertivních dovedností (odmítání, dávání a přijímání kritiky, dávání a přijímání komplimentů, žádost o pomoc), nácvik strukturovaného řešení mezilidských konfliktů, součástí je praktická ukázka Bálintovské skupiny, kterou lze využít jako účinnou formu skupinové supervize. Kurz je veden lektorem s několikaletými zkušenostmi v oblasti sociálních služeb, který je vycvičený v kognitivně behaviorální terapii, jenž je ověřeně účinným přístupem mj. pro prevenci a zvládání syndromu vyhoření.



## 1. den

- Syndrom vyhoření, definice fáze, koho nejčastěji postihuje, míra výskytu u jednotlivých profesí, faktory věku, délky praxe, pohlaví, vzdělání apod.
- Rizikové faktory pro vyhoření v osobnosti člověka, v pracovním prostředí a v mimopracovním prostředí. Projevy syndromu vyhoření v oblasti myšlení, emocí, těla, chování a negativní důsledky syndromu vyhoření pro jednotlivce a pro organizaci.
- Tři pilíře životní spokojenosti, základní emoční potřeby a vzorce myšlení.
- Přerámování škodlivých vzorců myšlení.

## 2. den

- Rizikové faktory na pracovišti.
- Svalová relaxace a skupinová supervize.
- Protistresové asertivní dovednosti.
- Partnerské vztahy a konflikty.

<b>Kapacita kurzu:</b>	max. 20 osob
<b>Časová dotace:</b>	16 hodin
<b>Akreditace:</b>	MPSV ČR
<b>Cena vzdělávacího kurzu:</b>	1 200,- Kč

***Pokud máte o toto školení zájem, vyplňte, prosím, přiloženou přihlášku na vzdělávací akci a zašlete ji na [zastupce.predsedy@mikasa-detem.cz](mailto:zastupce.predsedy@mikasa-detem.cz).***

***V případě volného místa budete informováni o registraci vaší přihlášky a bude vám vystavena zálohová faktura na úhradu kurzovního.***

*Fakturu za školení na vaše jméno či na jméno vaší firmy/organizace bude připravena první den vzdělávací akce.*

### ***Kontaktní osoba:***

*PhDr. Michal Panáček, PhD., zástupce předsedkyně MIKASA z.s., manažer služeb MIKASA z.s.  
tel. 777 88 15 56, e-mail: [zastupce.predsedy@mikasa-detem.cz](mailto:zastupce.predsedy@mikasa-detem.cz)*