|  |
| --- |
|  |
| **TOP Semináře s.r.o.,**  **Vzdělávací agentura**  **Akreditace programů MPSV a MV ČR**  Zátiší 476/12, Ostrava – Svinov, 721 00  IČ: 06546897  Mobil:602 707 481, E-mail: info@topseminare.cz  více informací na: **www.topseminare.cz** |

**si Vás dovolujeme pozvat na seminář**

**„Základní prevence ohrožení syndromem vyhoření v pomáhajících profesích“**

**akreditace MPSV: „**Základní prevence ohrožení syndromem vyhoření v pomáhajících profesích“

Akreditace č. A2023/0309-SP/PC. (8. hodin)

**akreditace MVČR:** **pozor MVČR neuděluje akreditaci na toto téma**

**Hlavním cílem semináře je přimět pracovníky pomáhajících profesí k zamyšlení se nad způsobem, kterým vykonávají svoji profesi z pohledu stresorů, které jsou v zaměstnání i mimo něj přítomny. Rovněž je třeba vzít v potaz, jak se dotyčný vyrovnává se svou profesí v kontextu osobního života a volného času. Otázky stresu, stresorů, salutorů, zvládání stresu a duševní hygieny pak budou procházet celým tématem. Nosnou částí bude zejména vlastní syndrom vyhoření, jeho projevy, fáze a upozornění na nejohroženější profese v rámci pomáhajících profesionálů. Důležitá bude rovněž otázka prevence na pracovišti i v životě. Supervize bude pak nosnou kapitolou spojenou s prevencí proti syndromu vyhoření.**

|  |  |
| --- | --- |
| Prevence ohrožení syndromem vyhoření v pomáhajících profesích - vstup do problematiky | |
| **Akreditace:** | **MPSV:** A2022/0521-SP (8. vyučovacích hodin) kombinovaná forma |
| **Variabilní symbol:** | **202502006 NOVINKA** |
| **Přednáší:** | **Mgr. Svata Janošková–**psycholog s mnohaletou praxí v oboru. Zkušená lektorka. |
| **Termín konání:** | **27.2. 2025 (čtvrtek) od 8,00 hod.** (prezence od 7,30hod – 8,00 hod.) |
| **Místo konání:** | **ONLINE ZOOM** |
| **Cena:** | **1 790 Kč / osoba** |
| **Organizace:** | **TOP. Semináře s.r.o.  IČ: 06546897** |

**Program semináře:**

1. **Úvod**

Zahájení, představení tématu. Současná doba a sní související dopady na populaci, specifika stoupající náročnosti práce v sociálních službách.

1. **Stres v zaměstnání i v soukromí**

Základní vymezení pojmu stres, stresory, salutory, eustres, distres apod. Stresory doma i v zaměstnání. Emoce, limbický systém, amigdala, adrenalin-pochopení stresu, jeho průběhu a vyrovnání se s ním.

1. **Syndrom vyhoření**

Co je syndrom vyhoření, čím se liší od stresu a deprese. Ohrožené profese. Riziko vzniku syndromu vyhoření v pomáhajících profesích. Vznik, příznaky, vývoj a diagnostika syndromu-projevy a fáze syndromu vyhoření. Prevence v zaměstnání i v životě, supervize.

1. **Psychohygiena, základní prevence syndromu vyhoření**

Duševní hygiena, duševní zdraví, duševní poruch. Co má vliv na duševní zdraví. Únava a jak jí předcházet. Pohyb a podobné relaxační metody. Základní zásady duševní hygieny pro každého zejména pak v souvislosti s pracovními činnostmi pomáhajícího profesionála.

1. **Závěr**

Shrnutí získaných poznatků, diskuse.

*Součástí ceny je osvědčení o absolvování semináře, materiály k tématu v elektronické podobě*

**Jak se přihlásit:**

Zaplaťte účastnický poplatek a vyplňte přihlašovací formulář, prostřednictvím našich webových stránek [www.topseminare.cz](http://www.topseminare.cz) . **Úředníci ÚSC mohou realizovat platbu za seminář až po obdržení faktury po semináři**. Nejasnosti a dotazy rádi vyřídíme telefonicky či emailem (kontakty viz výše nebo na webových stránkách). **Ve lhůtě tři dny a méně před konáním akce není možné zrušit účast na semináři. Kdykoli je možné nahlásit náhradníka na** [**info@topseminare.cz**](mailto:info@topseminare.cz)**.**

**Zaplacení a smluvní podmínky:**

Úhradu semináře proveďte na náš ***účet č. 5000500032/5500 Raiffeisen Bank***, neopomeňte uvést správný variabilní symbol. Daňový doklad obdrží účastníci v den konání semináře. V případě neúčasti se vložné nevrací, ale je možné poslat náhradníka