

ZVLÁDÁNÍ PROFESNÍ A OSOBNÍ ZÁTĚŽE, PSYCHICKÁ VYROVNANOST, SYNDROM VYHOŘENÍ A JEHO PREVENCE PRO PRACOVNÍKY POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ V KONTEXTU DOBY (POST)COVIDOVÉ



Kolumbus PM

PODROBNÁ ANOTACE KURZU

Akreditace Ministerstva vnitra České republiky

Akreditace Ministerstva práce a sociálních věcí

MÍSTO

Ostrava (adresa školení bude upřesněna na webu u nabídek školení a zaslána účastníkům na mail)

TERMÍN

9. prosince 2022, 9:00 – 15:30

LEKTOŘI

PaedDr. Mgr. Věra Facová, MUDr. PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.

CENA

2.490,- Kč bez DPH (pro úředníky ÚSC a zaměstnance v sociálních službách osvobozeno od DPH, pro ostatní účastníky 3.013,- Kč vč. DPH)

CÍLE KURZU

Cílem semináře je **seznámit s aktuálními poznatky možných dopadů pandemie COVID-19 a zátěže na profesní a osobní život, psychiku a výkonnost i motivaci, dále s vymezením a definicí základních pojmů přímo souvisejících se zátěží (jako je syndrom vyhoření, zátěž a stres, psychosomatické souvislosti), také obeznámit účastníky s hlavními znaky, fázemi vyhoření a riziky kumulace zátěže a syndromu vyhoření v profesní i osobní oblasti tak, aby je účastníci mohli rozpoznat u sebe i druhých.**

Součástí kurzu je **posouzení míry vlastního ohrožení zátěží a jejími dopady s konkrétním výstupem pro každého účastníka.** Následně jsou účastníci seznámeni s vhodnými strategiemi prevence a řešení vyhoření a upozorněni na strategie nevhodné a poškozující. Nedílnou součástí je i **diskuse a reflexe konkrétních problémů a případů jednotlivých účastníků.** Lektori vycházejí z dlouholeté praxe v oblasti

psychologie a supervize pro pracovníky pomáhajících profesí i zkušenosti na poli medicíny a lektorování.

Dopady celosvětové pandemie COVID-19 nás budou provázet velmi dlouhou dobu, přičemž se **projevují a projeví se v široké oblasti ekonomické, společenské, zdravotní i psychické**. Opatření nouzového stavu a následného období přinesla **nabourání zvyklých jistot a přinesla řadu změn**. S nimi byli **pracovníci pomáhajících profesí (úředníci, policisté, pedagogové, zdravotníci a další) vystaveni zcela novým situacím, změněným a měnícím se podmínkám a extrémní zátěži jak v oblasti profesní, tak osobní**. Dopady se přitom nevyhnuly a nevyhýbají se tělesné, sociální ani psychické stránce. Je s nimi potřeba počítat a pracovat. Je jisté, že mnohé dopady se přitom objeví až s odstupem (a jsou tak stále před námi). Zohlednění dané situace je dle našeho názoru nanejvýš aktuální, žádoucí a společensky potřebné.

Všichni pracovníci uvedených pomáhajících profesí jsou v důsledku dopadů pandemie i vyšší emocionální zátěže vyplývající obecně z kontaktu s lidmi a profesními nároky **jednoznačně ohroženi stresem, syndromem vyhoření a jejich dopady. To souvisí se ztrátami psychické a fyzické energie, poklesem motivace a výkonnosti, únavou, ale i možností vzniku a rozvoje depresivního ladění, apatie či nervozity a podrážděnosti**. Konečným dopadem mohou být jak projevy psychické nepohody, onemocnění tělesného a psychosomatického rázu, ale i potíže v osobních a partnerských vztazích. Téma je vysoce aktuální a potřebné, zohledňuje aktuální dobu a její dopady.

Účastníci kurzu mají rovněž možnost klást lektorům dotazy a podněty korigující obsah kurzu předem (max. 3 pracovní dny před konáním semináře) na kontaktní e-mail **skoleni@kolumbuspm.cz** (v předmětu uveďte název semináře a datum jeho konání). Využití této možnosti lektori vřele vítají!

OBSAH KURZU

- **Úvod, přivítání, představení a vzájemné seznámení, vymezení organizace a programu**, definice základních pojmů a cílů programu, zohlednění očekávání, popř. konkrétních situací a problémů od jednotlivých účastníků
- **Zarámování kontextu pandemie COVID-19, změny jistot a stabilit ve společnosti i profesním a osobním životě**, vynucení přizpůsobení a omezení zvyklostí, hlavní dopady v současnosti a rizika vývoje stavu do budoucnosti, tvoření „nového pokovidového normálu“ a z toho vyplývající aktuální nároky na pracovníky v pomáhajících profesích
- **Vymezení hlavních dopadů zátěže na psychické, tělesné a vztahové zdraví**, objasnění vzniku pocitů ztráty energie a sil, snížení motivace, výkonnosti a změnu prožívání a chování, vliv a souvislosti stresu, zátěže a vyhoření na mozkové a psychické funkce

- **Vymezení vyhoření a jeho souvislostí se zátěží a stresem**, míra ohrožení u jednotlivých osob, fáze a znaky syndromu vyhoření a jeho možné dopady, odhad míry aktuálního ohrožení, silných a slabých stránek
- **„Pilíře a kotvy životní spokojenosti a stability“** jako preventivně-adaptivní mechanismy řešení problematiky vyhoření, možnosti prevence v oblasti profesní a osobní, změna životního stylu v souvislosti s pandemií COVID-19
- **Organizace času, energie a prostoru, který věnujeme jednotlivým oblastem našeho života** a objevování vnitřních a zevních zdrojů jako prevence negativních dopadů vyhoření, zátěže a stresu
- **Uzavření akce – diskuse, dotazy, kazuistické případy** z praxe lektorů a účastníků, zpětná vazba a závěrečné hodnocení účastníky

LEKTOŘI KURZU

PaedDr. Mgr. Věra Facová

Psycholožka, psychoterapeutka, supervizorka a lektorka s dlouholetou praxí, spoluautorka několika publikací, spolupracuje s UP v Olomouci a věnuje se práci pro příspěvkové a neziskové organizace, úřady, městskou policii, práci s lidmi v krizi apod. Má zkušenost s manažerskou pozicí, včetně vedení a organizace řady projektů.

MUDr. PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.

Lékař s praxí psychiatra a neurologa, psycholog, psychoterapeut, supervizor, lektor, autor několika publikací, činný v rámci Univerzity Palackého v Olomouci. Má zkušenost s manažerskou pozicí (pracoval mimo jiné jako ředitel krajské pedagogicko-psychologické poradny). Spolupracuje s Dr. Facovou v dvojici lektorů/supervizorů/psychoterapeutů.