

ZVLÁDÁNÍ PROFESNÍ A OSOBNÍ ZÁTĚŽE, PSYCHICKÁ VYROVNANOST, SYNDROM VYHOŘENÍ



PODROBNÁ ANOTACE KURZU

Akreditace Ministerstva práce a sociálních věcí A2024/0482-SP/PC/PP/VP

MÍSTO

Mlýnská 2353/12, 702 00 Ostrava - Moravská Ostrava

TERMÍN

11. prosince 2026, 9:00 – 15:30 (8 vyučovacích hodin)

LEKTOŘI

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

CENA

3.190,- Kč bez DPH (pro úředníky ÚSC a zaměstnance v sociálních službách osvobozeno od DPH, pro ostatní účastníky 3.860,- Kč vč. DPH)

CÍLE KURZU

Cílem semináře je **seznámit s aktuálními poznatky týkajícími se vnějších i vnitřních vlivů, zejména pak 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. Návazně pak je cílem programu představit postupy pro prevenci stresu a syndromu vyhoření.**

Všichni pracovníci pomáhajících profesí jsou v důsledku 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.

Součástí kurzu je proto **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.

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).

OBSAH KURZU

1) Úvodní vhled do tématu

- Úvod, přivítání, představení a vzájemné seznámení účastníků, zohlednění očekávání
- Definice základních pojmů používaných dále v programu
- Identifikace konkrétních situací a problémů od jednotlivých účastníků

2) Změny jistot a stabilit ve společnosti i profesním a osobním život

- Zarámování kontextu celospolečenských změn a aktuální společenské a ekonomické situace
- Další celospolečenské vlivy na profesní i osobní život (obavy a tíseň z možnosti války, eskalace napětí u nás i ve světě, růstu cen a změny životní úrovně. atd.)
- Vynucení přizpůsobení a omezení zvyklostí
- Hlavní dopady v současnosti a rizika vývoje stavu do budoucnosti, a z toho vyplývající aktuální nároky na pracovníky v pomáhajících profesích

3) Vymezení hlavních dopadů zátěže na psychické, tělesné a vztahové zdraví

- Objasnění vzniku pocitů ztráty energie a sil
- Důvody snížení motivace a výkonnosti
- Změna prožívání a chování
- Důsledky stresu a syndromu vyhoření - komplexní (celostní/holistický) pohled na člověka
- Vliv a souvislosti stresu, zátěže a vyhoření na mozkové a psychické funkce
- Posouzení individuální míry aktuálního zatížení stresem i osobní dispozice ke zvládání/nezvládání zátěže
- Posouzení míry stresu u jednotlivých účastníků a osobní odolnosti a zranitelnosti - test

4) Vymezení vyhoření a jeho souvislostí se zátěží a stresem

- Míra ohrožení syndromem vyhoření u jednotlivých profesí
- Stresory jako obecné spouštěče stresové reakce a pozadí syndromu vyhoření - jejich vymezení a členění (vnitřní a zevní stresory)
- Fáze a znaky syndromu vyhoření a jeho možné dopady
- Identifikace rozvíjejícího se a rozvinutého syndromu vyhoření
- Odhad míry aktuálního ohrožení, silných a slabých stránek

5) Vyrovnávání se se stresem a syndromem vyhoření

- Pilíře a kotvy životní spokojenosti a stability
- Kontexty vyrovnávání se stresem a syndromem vyhoření - vnitřní energie a energetické bilance, věk, finanční bilance
- Preventivně-adaptivní mechanismy řešení problematiky vyhoření
- Možnosti prevence v oblasti profesní
- Možnosti prevence v oblasti osobní
- Změna životního stylu v souvislosti s celospolečenskými vlivy

6) Organizace času, energie a prostoru

- Organizace času, energie a prostoru, který věnujeme jednotlivým oblastem našeho života
- Objevování vnitřních a zevních zdrojů jako prevence negativních dopadů vyhoření, zátěže a stresu
- Vyvážení profesního a osobního života

Závěr, otázky a diskuse

- Uzavření kurzu a shrnutí hlavních bodů
- Konkrétní kazuistické případy
- Reakce na dotazy
- Diskuse k tématu

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.