

Vzdelávací program

Syndróm vyhorenia: Príznaky, prevencia, zvládanie stresu a práca s bremenami pre zamestnancov sociálnych služieb

Rozsah vzdelávania: 16 hodín (2 dni po 8 hodín)

Cena: 30,- EUR / osoba / 1 hodina (bez DPH – nie sme platcom DPH)

Cieľová skupina

Zamestnanci zariadení sociálnych služieb – pracovníci v priamej starostlivosti, odborní pracovníci, opatrovatelia, vedúci pracovníci.

Ciele vzdelávania

- Porozumieť fenoménu syndrómu vyhorenia, jeho príčinám a dôsledkom.
- Naučiť sa rozpoznávať varovné príznaky vyhorenia u seba a kolegov.
- Osvojiť si účinné stratégie prevencie a zvládania stresu.
- Rozvíjať schopnosti psychohygieny, seba podpory a tímovej spolupráce.
- Naučiť sa efektívne pracovať s psychickými a emocionálnymi bremenami.

Obsah vzdelávania

Téma 1: Syndróm vyhorenia – príznaky a prevencia (8 hodín)

- Definícia, štádiá a symptómy vyhorenia
- Rizikové faktory v sociálnych službách
- Dôsledky vyhorenia na výkon, zdravie a vzťahy
- Sebapozorovanie, hodnotenie vlastnej odolnosti a rizika vyhorenia
- Prevencia – psychohygiena, práca so zmysluplnosťou, hranice v pomáhajúcej profesii

Téma 2: Zvládanie stresu a práca s bremenami (8 hodín)

- Fyzické a psychické prejavy stresu
- Stresory v pracovnom prostredí sociálnych služieb
- Zvládacie stratégie: relaxačné techniky, dýchanie, mindfulness, time-management
- Práca s emocionálnymi bremenami – strata, smrť, frustrácia, bezmocnosť
- Tímová podpora, supervízia a vlastné limity pomáhajúceho pracovníka

Vzdelávacie metódy

- Interaktívny výklad s diskusiou
- Práca v skupinách, reflexívne cvičenia
- Sebahodnotiace dotazníky a prípadové štúdie
- Návrik relaxačných techník a zážitkové učenie
- Simulácia stresových situácií a modelovanie reakcií

Podmienky pre účastníkov

- Práca v oblasti sociálnych služieb
- Vek 18+
- Ochota aktívne sa zapojiť do praktických a zážitkových aktivít

Formy vzdelávania

- Prezenčná forma – praktický a interaktívny charakter výučby
- Možnosť online výučby teoretických častí (po dohode)

Hodnotenie účastníkov

- Účasť na minimálne 80 % vzdelávacieho programu
- Aktivita v skupinových úlohách a diskusiách
- Sebahodnotenie formou dotazníka a záverečná spätná väzba

Spôsob ukončenia vzdelávania

Vzdelávací program bude ukončený splnením týchto podmienok:

- Dochádzka na minimálne 80 % rozsahu výučby
- Zapojenie sa do praktických cvičení a reflexií
- Vyplnenie záverečného dotazníka
- Účastník získa osvedčenie o absolvovaní vzdelávacieho programu

Profil absolventa

Absolvent:

- Vie rozpoznať príznaky syndrómu vyhorenia a chápe jeho riziká
- Má osvojené základy psychohygieny a zvládania stresu
- Ovláda praktické techniky na znižovanie záťaže a prácu s bremenami
- Uvedomuje si význam sebaopory, tímovej spolupráce a hraníc

- Prispieva k zdravému a udržateľnému prostrediu v sociálnych službách