



KURZ/ŠKOLENIE

Syndróm vyhorenia a prevencia

Charakteristika vzdelávacej aktivity

Kurz je zameraný na porozumenie problematike syndrómu vyhorenia, jeho príčinám, prejavom a možnostiam prevencie v pracovnom aj osobnom živote. Vzdelávacia aktivita vychádza z konceptu syndrómu vyhorenia definovaného psychológom Herbert Freudenberger a z modelu troch dimenzií vyhorenia podľa Christina Maslach. Účastníci získajú odborné poznatky o stresových mechanizmoch, rizikových faktoroch pracovného prostredia, neviditeľných príznakoch vyhorenia a jednotlivých štádiách jeho vývoja. Súčasťou kurzu sú praktické techniky zvládania stresu, nácvik progresívnej svalovej relaxácie, identifikácia osobných zdrojov energie a tvorba individuálneho preventívneho plánu. Školenie je koncipované interaktívne, s dôrazom na sebaopoznanie, praktické cvičenia, diskusiu a okamžitú aplikáciu získaných poznatkov do praxe.

Cieľ vzdelávania: Cieľom vzdelávania je: zvýšiť povedomie o príčinách a prejavoch syndrómu vyhorenia, naučiť účastníkov rozpoznávať varovné signály vyhorenia u seba aj v pracovnom tíme, osvojiť si techniky zvládania stresu a prevencie vyhorenia, podporiť budovanie zdravých pracovných návykov a rovnováhy medzi pracovným a osobným životom. Absolvent kurzu bude schopný identifikovať rizikové faktory vyhorenia, aplikovať konkrétne preventívne opatrenia a vytvoriť si vlastný plán psychohygieny.

Cieľová skupina: pedagogickí a odborní zamestnanci škôl a školských zariadení, vedúci pracovníci a manažéri, zamestnanci verejnej správy a samosprávy, pracovníci v pomáhajúcich profesiách, administratívni pracovníci, všetci, ktorí sú dlhodobo vystavení pracovnej záťaži a stresu

Požadované vstupné vzdelanie:

Minimálne úplné stredné vzdelanie. Kurz nevyžaduje špeciálne odborné predpoklady.

Profil absolventa: Absolvent kurzu: rozumie mechanizmom stresu a jeho vplyvu na organizmus, pozná faktory a príčiny syndrómu vyhorenia, dokáže identifikovať neviditeľné príznaky vyhorenia, orientuje sa v jednotlivých štádiách vývoja vyhorenia, pozná rizikové faktory pracovného prostredia, aplikuje techniky zvládania stresu vrátane progresívnej svalovej relaxácie, buduje zdravé pracovné návyky a vedome pracuje so svojimi zdrojmi energie, vytvára individuálny plán prevencie vyhorenia.

Forma výučby: Prezenčná / online forma (podľa dohody).

Časový rozsah: 2 dni – 16 vyučovacích hodín (rozsah je možné upraviť podľa potrieb objednávateľa)

Miesto konania: Priestory školy / objednávateľa alebo online platforma.

Metódy výučby: odborný výklad, interaktívna diskusia, sebahodnotiace dotazníky, modelové situácie, prípadové štúdie z praxe, praktický nácvik relaxačných techník, skupinová práca a reflexia

Maximálna kapacita kurzu: 20 účastníkov (z dôvodu zachovania interaktívneho charakteru školenia).

Minimálna kapacita kurzu: 10 účastníkov

<p>Spôsob overenia výsledkov: priebežné praktické cvičenia, vypracovanie individuálneho preventívneho plánu, záverečná reflexia / krátky vedomostný test (podľa formy realizácie)</p>	<p>Ukončenie vzdelávacej aktivity: Vzdelávacia aktivita sa ukončuje absolvovaním školenia v plnom rozsahu.</p> <p>Druh dokladu: Osvedčenie o absolvovaní vzdelávacej aktivity.</p>
--	--

Témy školenia/kurzu

<p>1. Príčiny a zvládanie stresu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čo je stres a ako funguje stresová reakcia organizmu. • Rozdiel medzi eustresom a distresom. • Dlhodobý stres a jeho dopad na zdravie. • Praktické techniky zvládania stresu v pracovnom prostredí. 	<p>2. Faktory a príčiny syndrómu vyhorenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definícia a história pojmu vyhorenie. • Individuálne a organizačné rizikové faktory. • Perfekcionizmus, vysoká angažovanosť a strata hraníc.
<p>3. Neviditeľné príznaky vyhorenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emočné vyčerpanie. • Cynizmus a depersonalizácia. • Pokles pracovnej efektivity. • Tiché signály, ktoré si často nevšimame. 	<p>4. Päť štádií, ktoré vás zničia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nadšenie a preangažovanosť. • Stagnácia. • Frustrácia. • Apatia. • Úplné vyhorenie.
<p>5. Pracovné prostredie a rizikové faktory</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizačná kultúra a pracovné vzťahy. • Nejasné kompetencie a nadmerná záťaž. • Nedostatok uznania a podpory. 	<p>6. Prevencia syndrómu vyhorenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nastavenie hraníc. • Time manažment a priority. • Psychohygiena a rovnováha medzi pracovným a osobným životom. • Budovanie reziliencie.
<p>7. Aké máte koničky?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Význam voľnočasových aktivít pre duševné zdravie. • Identifikácia osobných zdrojov energie. • Plánovanie času pre seba bez pocitu viny. 	<p>8. Progresívna svalová relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teoretické východiská metódy. • Praktický nácvik relaxácie. • Využitie techniky v pracovnom dni.
<p>9. Zdravé pracovné návyky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikroprestávky a regenerácia. • Digitálna hygiena. • Vedomé plánovanie pracovného času. 	<p>10. Vyhorenie – maják záchrany?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vyhorenie ako signál zmeny. • Prehodnotenie priorít a hodnôt. • Osobný akčný plán – čo zmením od zajtra.

Vzdelávaciu aktivitu (kurz/školenie) schválil :

(dátum a podpis):