

# Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je strašák pro všechny pracovníky v pomáhajících profesích. Většinou se bojíme toho, co neznáme. Pojdme se podívat, co to syndrom vyhoření je, koho postihuje, jak se projevuje, jak se proti němu bránit a jaké jsou možnosti léčby již vzniklého syndromu. Ze semináře si odnesete Nápadník s tipy, jak se bránit syndromu vyhoření, který sestaví sami účastníci kurzu.

## PROFIL KURZU

| <b>Učební plán</b> (konkrétní vymezení jednotlivých modulů a jejich časová dotace) – v případě potřeby přidejte řádky |  |  |
|---|--|--|
| <b>Modul</b>  | <b>Obsah + stručný popis obsahu</b>  | <b>Časová dotace (počet výukových hodin)</b> |
| Úvod  | Úvod (přivítání, seznámení s časovou strukturou kurzu, seznámení s lektorem, rozehrávací aktivita Co jsem v poslední době zažil hezkého?)                  | 30minut                                      |
| Termíny a pojmy   | vymezení pojmů syndrom vyhoření, historie definování syndromu, jeho význam pro diferenciální diagnostiku   | 30minut                                      |
| Charakteristika syndromu vyhoření   | výskyt, příčiny, faktory nástupu   | 45minut                                      |
| Přestávka I   |  | 10minut                                      |
| Stadia syndromu vyhoření  | 0. nadšení, 1. stagnace, 2. frustrace, 3. apatie, 4. vyhoření  | 60minut                                      |
| Příznaky  | tělesné, duševní, sociální, zevní, skryté  | 45minut                                      |
| Přestávka II  |  | 10minut                                      |
| Řešení a léčba  | 10 rad, jak se vyhnout syndromu vyhoření, Test míry vašeho vyčerpání, kontakty na krizové linky pomoci, akce k prevenci sy. Vyhoření, knihy o problematice | 45minut                                      |
| Burza vlastních návodů pro prevenci sy. vyhoření, Závěr   | Závěr, zhodnocení, reflexe, vyplnění evaluačního dotazníku, případné dotazy  | 35minut                                      |
| <b>Navýšení kurzu (max. 15 %)</b><br>pouze u kvalifikačního kurzu   |  |  |
| <b>Celkový počet výukových hodin – celkový rozsah kurzu</b>   |  | <b>6</b>                                     |