



PSYCHOHYGIENA JAKO PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

*Pečujete o svého blízkého a cítíte únavu?
Kvůli starosti o druhého nemáte čas na sebe?
Chcete pečovat, ale máte pocit, že to již nezvládáte?*

Zveme Vás na kurz určený lidem, kteří pečují o své blízké v domácím prostředí, pracovníkům v sociálních službách, ale i seniorské veřejnosti.

Termín:	20. února 2019, od 10 do 17 hod.
Rozsah:	8 vyučovacích hodin
Místo konání:	Dům sv. Františka, Veselí nad Lužnicí, K Zastávce 646
Lektor:	Mgr. Jaroslava Slaná
Cena:	kurz je bezplatný

Z obsahu:

- *potřeby jednotlivce versus potřeby kolektivu*
- *hodnoty a motivace jako ukazatel kvality profesního života*
- *vyhoření jako důsledek nerovnováhy mezi ideály a realitou*
- *smysl a smysluplnost práce, sociální a společenské opory*
- *vylepšení kondice, pozitivní emoce a jejich kontrola*
- *umění myslet sám na sebe*
- *relaxace, volnočasové aktivity, techniky kotvení*



Podpořeno z Grantového programu Jihočeského kraje.