

Komplexní přístup ke zvládání stresu a prevence syndromu vyhoření

Rozsah kurzu: 8 hodin

Akreditace: MPSV

Lektor: Bc. Michal Šalplachta, DiS.

Anotace:

„Je jen jeden div větší než moře a tím je nebe. Je jen jeden div větší než nebe, a tím je nitro lidské duše“ Victor Hugo

Jednou z podmínek dobré práce pomáhajících pracovníků je jejich schopnost pečovat o sebe a zvládat stres spojený s výkonem jejich profese. Kurz seznamuje s principy komplexního tj. bio-psycho-sociálního přístupu ke zvládání stresu a prevenci syndromu vyhoření. Účastníci se dozvědí jak předcházet syndromu vyhoření a jak si vybudovat oporu ke zvládání stresu na úrovni biologické, psychické i sociální. Účastníci se seznámí s postupy a návyky, které vedou ke snížení míry stresu i postupy a návyky podporující regeneraci z pracovního stresu. Kurz zahrnuje jak teorii, tak praktický nácvik jednoduchých technik duševní hygieny.

Co se naučíte:

Na kurzu zjistíte, kolik máte mozků. Co je to bio-psycho-sociální stres. Jak spolu souvisí stres, mozek, střeva, střevní mikroflóra, pocit pohody a imunita. Jak to, co jíme, ovlivňuje stres a duševní zdraví. Jaká je správná výživa pro náš mozek. Jak udržovat svůj mozek v dobré kondici a chránit se tak před stresem. Jak vytvářet a udržovat zdravé návyky. Jak zvládat stres ve vztazích. Jak relaxovat.

