

Train to Care

Wie vermeide ich Burnout in der Betreuung

Ako nevyhorieť

Práca s ľuďmi patrí medzi najrizikovejšie z hľadiska možnosti vzniku syndrómu vyhorenia, ktorí mnohí podceňujú, pričom si ale neuvedomujú jeho ďalekosiahly devastujúci dopad nielen na psychické, ale aj na telesné zdravie a sociálne vzťahy. Cieľom kurzu bude naučiť účastníkov, ako rozpoznať blížiace sa vyhorenie, porozumieť objektívnym i subjektívnym príznakom a najmä naučiť sa, ako mu predchádzať. Odprezentujeme, ktoré faktory udržiajúce duševné zdravie môžu ľudia využívať, aby nevyhoreli, pričom sa zameriame na adaptívne stratégie zvládania, na time management, na zmysluplnosť v živote človeka, možnosti regenerácie a pod.

Rovnako bude kurz zacielený na to, ako sa z vyhorenia vyliečiť, ak už prepuklo, prípadne ako zvládnuť náročné obdobie, ak u človeka badať niektoré symptómy vyhorenia. Taktiež sa zameriame na jednotlivé konkrétne záťažové situácie, ktoré sa v ich pracovnom procese alebo rodinnom živote môžu vyskytnúť a načrtneme si možnosti (či už komunikačné alebo iné), ako ich úspešne zvládnuť bez poškodenia svojho duševného zdravia.

Okrem samotnej prednáškovej činnosti bude počas kurzu prebiehať aj diskusia medzi účastníkmi, poradenstvo a tréning potrebných spôsobilostí pre zachovanie dobrého duševného zdravia.