

## Zvládnutí stresu a stresových situací

Jedná se o 4. modul komplexního vzdělávání pro širší management středních škol.

**Termín:** 27. a 28. dubna 2012 předpokládaný začátek je v 10.00, ukončení druhý den v 15.00

**Místo konání:** Bzenec, [hotel Junior](#)

**Uzávěrka přihlášek:** 19. dubna 2012

**Cílová skupina:** širší management středních škol

### ANOTACE:

#### A ) TEORETICKÁ ČÁST VZDĚLÁVACÍHO SUBMODULU

**Cíl:** Předložit účastníkům teoretické základy různých přístupů k objasnění vzniku stresu a jeho dopadu na osobnost člověka. Z metodologického hlediska teoreticky vyložit jednotlivé techniky zvládání stresu a problematiky stresu jako nezbytného faktoru provázejícího celý jak profesní život, tak osobní život pracovníků v oblasti pomáhajících profesí.

**Forma:** volná přednáška s diskusí

1. **Definice stresu, stresoru**
2. **Příčiny stresu:** Životní události. Období života. Náročné životní situace.
3. **Fáze stresové reakce:** Fyziologická reakce. Reakce v chování. Reakce v myšlení.
4. **Fáze stresu:** Varování; Odolávání. Vyčerpání.
5. **Projevy a reakce na stres:** Fyziologické reakce. Psychologické reakce. Sociální reakce.
6. **Sociální opora jako mocný faktor pomoci při zvládnutí stresu:** Význam sociální opory pro boj s nejtěžšími stresy.
7. **Obrana a prevence proti stresu:** Fyzická obrana. Duševní obrana. Učení sama sebe. Sebekontrola. Relaxace.
8. **Stres a nemoc:** Psychosomatické poruchy. Interakční cesta. Cesta nezdravého chování. Cesta nemocného chování.

9. **Syndrom vyhoření** : Princip, ukázka testu. Důsledky Burnout syndromu na zdraví a práci
10. **Dovednost zvládat stres**: Zvládání zaměřené na problém. Zvládání zaměřené na emoce. Obranné mechanismy.

## B ) PRAKTICKÁ ČÁST - VÝCVIKOVÝ MODUL

**Cíl:** Sebepoznání, subjektivní zpětná vazba v oblasti vlastního syndromu vyhoření, schopnost vytvořit si individuální antistresové mechanismy, nácvik relaxačních technik a jiných kognitivních a racionálně emotivních přístupů v odolnosti proti stresu. Práce s životními kotvami, časem a prostorem pro odpočinek. Ukázka kotvení podle principu Pessoterapie.

**Forma:** tréninkové aktivity, řízená diskuse, hraní rolí, modelové chování, workshop, brainstorming, sebereflexe .

**Cílem školení** je seznámit účastníky jak z teoretického, tak z praktického hlediska s problematikou stresu, vlivu pracovní i životní zátěže, souvislostmi s výkonem práce pracovníka v oblasti pomáhajících profesí. Hlavní důraz bude kladen na osvojování a rozvoj praktických dovedností v oblasti eliminace, předcházení a zvládání důsledků stresu.

**Lektor:** PaedDr. Vladimír Šik, supervize, psychoterapie, mediace a vzdělávání,  
**Odborný asistent katedry sociální práce FSE UJEP v Ústí nad Labem, výuka:**  
pedagogické disciplíny výcviky sociálních dovedností, psychoterapie, řešení konfliktů, komunitní psychiatrie, 7 let praxe v různých televizních stanicích (TV Prima, Nova, ČT, Premiéra TV na různých pozicích).

**Volný program:** v pátek večer zajištěna degustace vín s výkladem sklepmistra firmy [Vinum Moravicum a.s.](http://www.vinummoravicum.cz) (poplatek pro účastníky 150,- Kč)

**Kurzovné:** zdarma (placeno z projektu *Cesta rozvoje středních škol v Jihomoravském kraji*), hrazeno je i ubytování a stravné v hotelu

**Kontaktní osoba:** Mgr. Michal Dujka, [dujka@sssbrno.cz](mailto:dujka@sssbrno.cz), tel. 543 426 056,  
734 314 348