

8. prosince  
2022

- Otevřený kurz
- Akreditovaný kurz  
A2020/0837-SP/PC/VP
- 8 výukových hodin
- prezenční výuka
- online výuka

Cena kurzu  
1 450,- Kč

**Místo konání:**  
Daliborova 631/22  
Ostrava-Mariánské Hory

**Kontaktní údaje:**  
[www.sociofactor.eu](http://www.sociofactor.eu)  
+420 774 420 700  
[skornokova@sociofactor.eu](mailto:skornokova@sociofactor.eu)

## Práce se stresem pro pracovníky v sociálních službách

Pracujeme dobře a správně s časem a svou energií? Nedostáváme se zbytečně do stresových situací? Účastníci tohoto kurzu **získají základní sebereflexi** a náhled na své slabiny práce s časem, náhled na nejčastější stresory a vlastní reakce na ně. Seznámí se s možnostmi **využití času** tak, aby se redukoval pocit stresu a tlaku. Lektor představí konkrétní **praktické nástroje** ke každodenní práci s úkoly, časem i vlastní energií. Účastníci si osvojí základy jednoduchých metod a **cvičení mindfulness** (všímavosti), které budou schopni začlenit do svého pracovního dne a své psychohygieny. V kurzu jsou **praktická cvičení** na základě kazuistik, **skupinové nácviky** a sdílení zkušeností.

Před zahájením kurzu budou účastníkům zaslány podklady a materiály zpracované lektorem.

Každý účastník obdrží osvědčení o absolvování kurzu.

Kurz lektorsky povede **Mgr. Martina Mikesková**.

