

PSYCHOHYGIENA PRO ZAMĚSTNANCE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

25. 10. 2023

Na pracovníky v sociálních službách jsou kladeny velmi vysoké pracovní nároky. **Udržení duševní rovnováhy** a dodržování zásad psychohygieny je stěžejní a velmi důležité.

Tento vzdělávací kurz nabídne teoretické znalosti i **praktický nácvik relaxačních technik**. Na základě příkladů z praxe lektor demonstruje **pojmy psychohygieny, vnitřní a vnější salutory, stresory, syndrom vyhoření**.

Účastníci budou schopni si sestavit jednoduchý **psychohygienický plán** pro svou osobu. Prakticky si vyzkoušejí **relaxačních techniky, dechová cvičení** a další metody rychlého uvolnění a eliminace stresu. Nabyté znalosti a praktické zkušenosti **využijí při výkonu svého povolání i v běžném životě**.

- akreditovaný vzdělávací kurz - **A2022/1305-SP/PC/PP/VP**
- 8 výukových hodin
- prezenční nebo online výuka
- studijní texty a materiály
- osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu

Kontaktní údaje:

Bc. Jana Škorňoková

+420 774 420 700

skornokova@sociofactor.eu

www.sociofactor.eu

LEKTOR

MGR. KAREL MATOCHA



Více o lektorovi:



Cena kurzu:

2. 250,- Kč

socio.factor

sociální firma | výzkum a vzdělávání | služby