

Zvládnutí stresu a stresových situací

Program školení:

Teoretická část vzdělávacího modulu

Cíl: Předložit posluchačům 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

Okruhy

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: Zvládnutí zaměřené na problém. Zvládnutí zaměřené na emoce. Obranné mechanismy.

Praktická část vzdělávacího modulu

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 .