**Popis předmětu plnění**

|  |  |
| --- | --- |
| **Název kurzu** | **Duševní hygiena jako prevence stresu a syndromu vyhoření** |
| **Poskytovatel soc. služeb, pro kterého se kurz uskuteční** | Barevné domky HajniceSídlo: č.p. 46, 544 66 HajniceIČO: 001 94 972 |
| **Podobný popis zaměření/náplně kurzu** | *Cílem je předat pracovníkům přímé péče znalosti a posílit dovednosti potřebné k efektivnímu zvládání zátěžových situací a stresu v profesním i osobním životě.* *V zájmu Zadavatele je prostřednictvím dalšího vzdělávání zvýšit odborné kompetence zaměstnanců v oblasti: péče o duševní zdraví.*Záměrem Zadavatele je prostřednictvím dalšího vzdělávání umožnit pracovníkům poskytovatele získat informace, jak při výkonu pomáhající profese pečovat o své duševní zdraví.**Obsah:*** Ohrožení pracovním stresem a syndrom vyhoření (příčiny, chyby, příznaky, důsledky, prevence).
* Zvládání stresových situací.
* Zásady péče o duševní zdraví,
* Nástroje prevence syndromu vyhoření.
* Sebereflexe, zvládání emocí, asertivita, pozitivní myšlení, odpočinek, relaxační techniky.
* Příklady praktické aplikace základních technik psychohygieny a další doporučení pro každodenní život.
 |
| **Časový rozsah** | jednodenní – 8 výukových hodin (hodina/ 45 min.) |
| **Předpokládané období realizace** | * 2x I. pol. 2019; 2x II. pol. 2019 (mimo 7-8/19), dle dohody s poskytovatelem
* 1x II. pol. 2020 (mimo 7-8/20)
 |
| **Počet běhů** | * Počet běhů za rok 2019: 4
* Počet běhů za rok 2020: 1
* Celkem: 5
 |
| **Minimální počet účastníků** | 14 |
| **Maximální počet účastníků** | 20 |
| **Cílová skupina akreditace kurzu** | SP, PSS (DOZP, CHB) |