**Příloha č. 1**

**Popis předmětu plnění**

|  |  |
| --- | --- |
| **Téma vzdělávání** | **Duševní hygiena jako prevence stresu a syndromu vyhoření** |
| **Poskytovatel soc. služeb, pro kterého se kurz uskuteční** | Barevné domky Hajnice  Sídlo: č.p. 46, 544 66 Hajnice  IČO: 001 94 972 |
| **Podobný popis zaměření/náplně kurzu** | Cílem je zvýšit odborné kompetence pracovníků v přímé péči v oblasti péče o duševní zdraví.  Záměrem je umožnit pracovníkům poskytovatele získat informace, jak při výkonu profese pečovat o své duševní zdraví a jak efektivně zvládat zátěžové situace a stres v profesním i osobním životě.  **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** | 8 výukových hodin |
| **Předpokládané období realizace** | leden – červen 2022 |
| **Počet běhů** | 6 běhů |
| **Počet účastníků** | 10 – 20 osob |
| **Cílová skupina akreditace kurzu** | SP, PSS |