**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 HajniceSídlo: č.p. 46, 544 66 HajniceIČO: 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  |