

# Psychická odolnosť bez vyhorenia

prevencia Burnout syndrómu v osobnom aj pracovnom živote

Praktický tréning zameraný na rovnováhu a dlhodobú odolnosť

15 HODÍN · PREZENČNÁ FORMA

## ◆ Charakteristika programu

Tréning Psychická odolnosť bez vyhorenia prináša praktické nástroje na prevenciu Burnout syndrómu v každodennom pracovnom aj osobnom živote. Účastníci identifikujú svoje stresové faktory, naučia sa pracovať so záťažou a vytvoria si osobný akčný plán obnovy energie. Program kombinuje psychologické poznatky s overenými technikami relaxácie.

*Európsky štandard kvality · Overená metodika · Praktická aplikácia*

## ◆ Cieľ programu

- Identifikovať osobné stresory a spúšťače vyčerpania
- Zvládnuť praktické techniky stres manažmentu a time manažmentu
- Vypracovať individuálny akčný plán prevencie Burnout syndrómu
- Rozvinúť schopnosť relaxácie a obnovy energie v každodennom živote

## ◆ Prínosy pre inštitúciu

- Nižšia absencia a fluktuácia zapríčinená chronickým preťažením
- Dlhodobá pracovná výkonnosť a spokojnosť zamestnancov
- Aktívna kultúra starostlivosti o duševné zdravie v tíme

## ◆ Forma realizácie

15 HODÍN

PREZENČNE

INTERAKTÍVNY TRÉNING

PRAKTICKÉ CVIČENIA

## ☰ Obsah programu

### 1. Definícia stresu a jeho fyziologické dopady

- Biologická odpoveď tela na záťaž a jej dlhodobé dôsledky
- Rozdiel medzi adaptačným stresom a Burnout syndrómom

### 2. Stresory v pracovnom a osobnom živote

- Identifikácia externých a interných zdrojov záťaže
- Mapovanie osobného stresového profilu – individuálna práca

### 3. Stres manažment a time manažment

- Techniky prioritizácie a plánovania s reálnymi príkladmi
- Praktické nástroje na zníženie chronickej záťaže

### 4. Hľadanie zdrojov na podporu duševného zdravia

- Osobné zdroje odolnosti (resiliencie) a ich rozvoj
- Sociálna sieť a pracovné prostredie ako ochranný faktor

### 5. Dotazník stresu – analýza a individuálne vyhodnotenie

- Testovanie aktuálnej úrovne záťaže a jej interpretácia
- Spätná väzba a odporúčania pre každého účastníka

### 6. Relaxačné techniky a ich každodenná aplikácia

- Progresívna svalová relaxácia, mindfulness a dychové techniky
- Rýchle regeneračné cvičenia použiteľné priamo na pracovisku

### 7. Osobný akčný plán prevencie Burnout syndrómu

- Zadefinovanie konkrétnych, merateľných preventívnych aktivít
- Závazok a follow-up: ako udržať zmenu v čase

## ★ Garanti a lektori programu

**Mgr. Katarína Klinková**

Lektorka osobného rozvoja

**PhDr. Andrea Nagyová**

Dlhodobá kariérová poradkyňa

CENA **719 €** DPH