

Zvládanie zátťažových situácií

a syndróm vyhorenia v pomáhajúcich profesiách

30 HODÍN • 2+2 DNI • PREZENČNE ALEBO DIŠŤANČNE

♦ Charakteristika programu

Praktický tréning pre zamestnancov sociálnych služieb, ktorí denne pracujú s ľuďmi v ťažkých životných situáciách a chcú v tejto práci vydržať bez vyhorenia.

Program spája starostlivosť o seba s prácou v náročných situáciách. Účastníci rozpoznávajú signály stresu, odlišia vyhorenie od iných ťažkostí a precvičia postup pri agresii, sťažnostiach, traume klientov a strate.

Program prebieha v dvoch blokoch po dva dni. Medzi nimi účastníci skúšajú techniky vo vlastnej praxi. Posledný deň patrí tímu a vedúcim. Kurz vedú skúsení lektori s praxou v sociálnych službách.

Modelové situácie • Prípadové štúdie • Plán na 30 dní

🎯 Cieľ programu

- **Rozpoznať signály zátáže:** u seba aj v tíme, skôr ako prerastú do vyčerpania.
- **Odlíšiť stres, vyhorenie a príbuzné ťažkosti:** a vedieť, kedy vyhľadať odbornú pomoc.
- **Zvládnuť náročnú situáciu:** od prvej minúty: upokojiť seba, potom konať.
- **Zostaviť plán obnovy:** pre seba aj pre tím na najbližších 30 dní.

★ Získané zručnosti

- **Sebaregulácia pod tlakom:** Techniky, ako sa rýchlo stabilizovať v akútnej situácii.
- **Bezpečná deeskalácia:** Postup pri napätí a agresii klienta alebo rodiny.
- **Zdravé hranice:** Povedať „nie“ a zostať pri tom ľudský.
- **Podpora v tíme:** Odovzdanie, supervízia a rozhovor po incidente.

🗺 Forma realizácie

30 HODÍN

2+2 DNI

PREZENČNE / DIŠŤANČNE

INTERAKTÍVNY TRÉNING

MODELOVÉ SITUÁCIE

CENA **929 €** bez DPH

☰ Obsah programu

DEŇ 1 – Stres a vyhorenie

- **Začíname: pomáhať udržateľne:** Čo pomáhajúcich chráni.
- **Stres: rozpoznať vlastné signály a zátáž:** Telo a emócie ako varovanie.
- **Vyhorenie a príbuzné ťažkosti: nezamieňať pojmy:** Vyhorenie, depresia, únava.
- **Prvá minúta: stabilizovať seba, potom konať:** Rýchle techniky v akútnej situácii.

DEŇ 2 – Náročné situácie s klientmi

- **Myšlienky pod tlakom, perfekcionizmus a sebasúcit:** Ako stíšiť kritiku.
- **Hranice a asertivita bez straty ľudskosti:** Odmietnuť a zachovať vzťah.
- **Napätie, agresia a bezpečná deeskalácia:** Postup krok za krokom.
- **Rodiny, sťažnosti a rozhovory, ktoré sa opakujú:** Vecne a bez vyčerpania.

DEŇ 3 – Trauma, strata a hodnoty

- **Práca s traumou a sekundárna zátáž v CDR aj sociálnych službách:** Ako sa chrániť pri cudzom príbehu.
- **Strata, úmrtie a bezmocnosť pomáhajúceho:** Smútok v práci a jeho spracovanie.
- **Morálna tieseň, hodnoty a rozhodovanie v obmedzeniach:** Keď nejde urobiť správnu vec.
- **Obnova síl, odborná pomoc a návrat do práce:** Čo pomáha a kedy hľadať pomoc.

DEŇ 4 – Tím, vedenie a prenos do praxe

- **Tím, odovzdanie, supervízia a podpora po incidente:** Ako sa v tíme podržať.
- **Pre vedúcich: pracovné podmienky, ktoré chránia tím:** Čo ovplyvní organizáciu.
- **Pre vedúcich: podporné rozhovory a zavedenie zmien:** Ako začať rozhovor a čo zmeniť.
- **Prenos do praxe: osobný a tímový plán na 30 dní:** Kroky po kurze.

Program kombinuje teoretické poznatky, prípadové štúdie a praktické cvičenia simulujúce reálne situácie zo sociálnych služieb.