

Vítám vás na kurzu

Jak pomáhat a nevyhořet



Lektor: Mgr. Jiří Sobek

Začínáme v 8:30

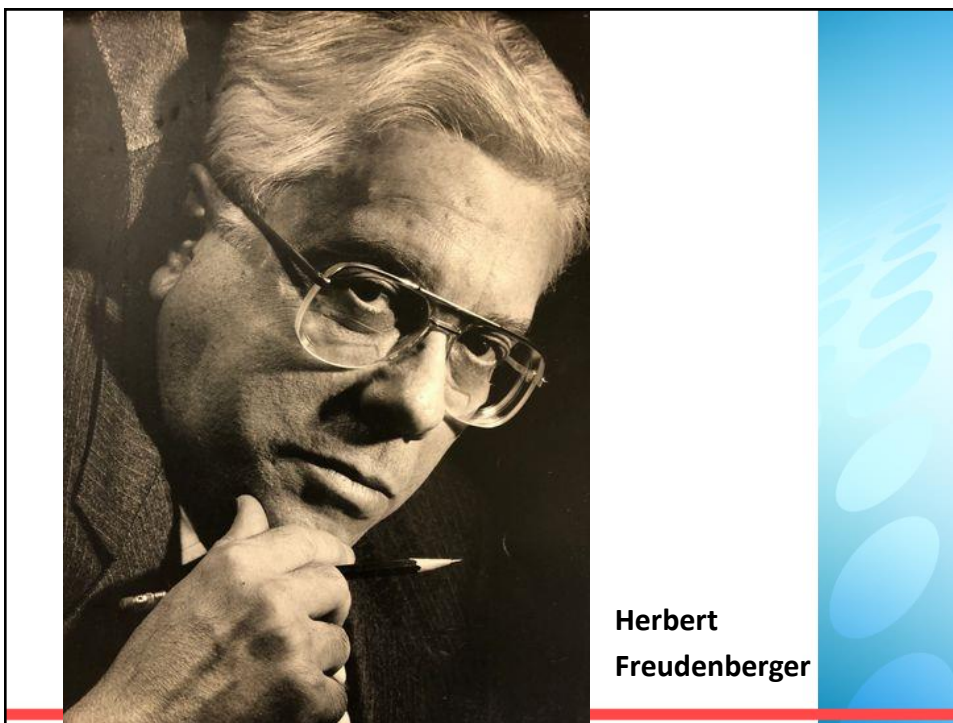
1

Témata kurzu

- 4 kroky k vyhoření
- Jak poznám, že jsem vyhořel/a
- Protistresové a relaxační techniky
- Mindfulness
- Péče o sebe v pomáhající profesi
- Jak říct NE a cítit se u toho dobře
- Stres v našem těle
- Technika STOP – umění zastavit se
- 7 pokušení v pomáhající profesi
- Pilíře stability



2



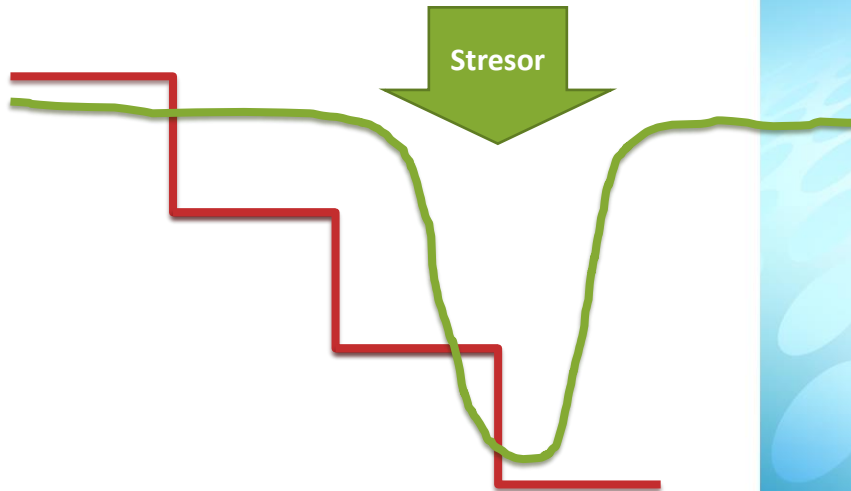
Herbert
Freudenberger

3



4

Vyhoření a stres



5

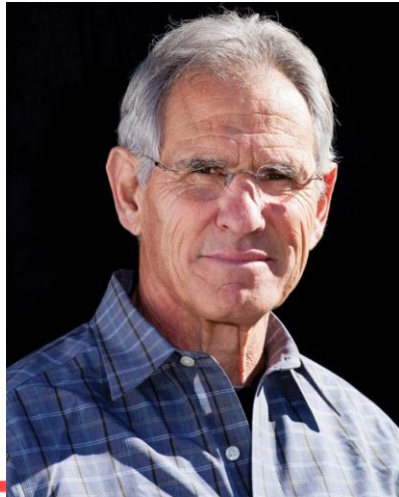
Hlavní příznaky vyhoření

- Tělo
- Emoce
- Vztahy
- Koníčky a aktivity
- Práce
- Vztah ke klientům



6

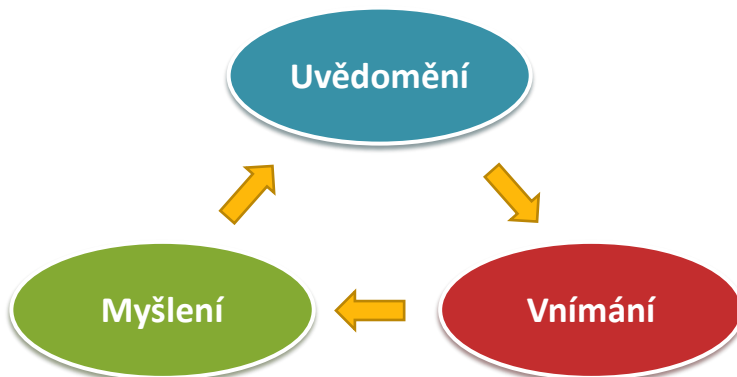
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)



Jon Kabat-Zinn

7

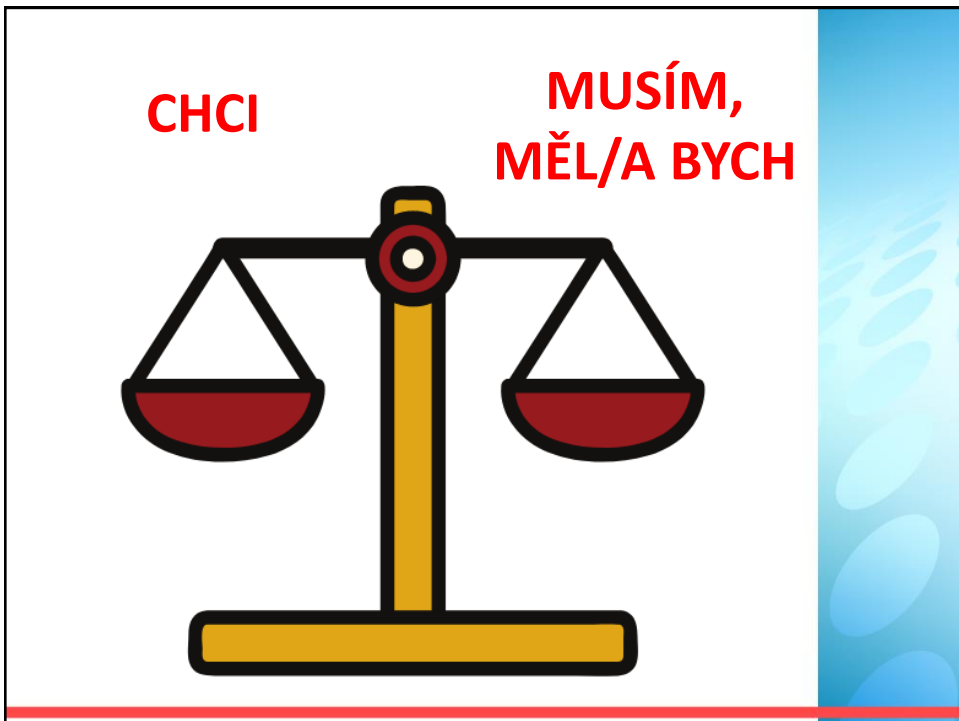
Mindfulness



8

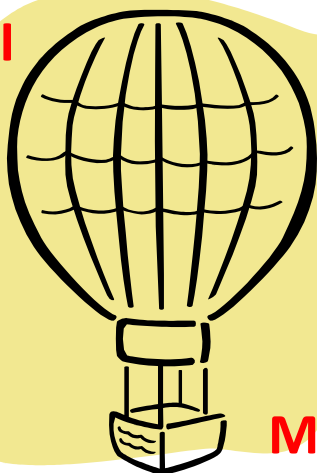


9



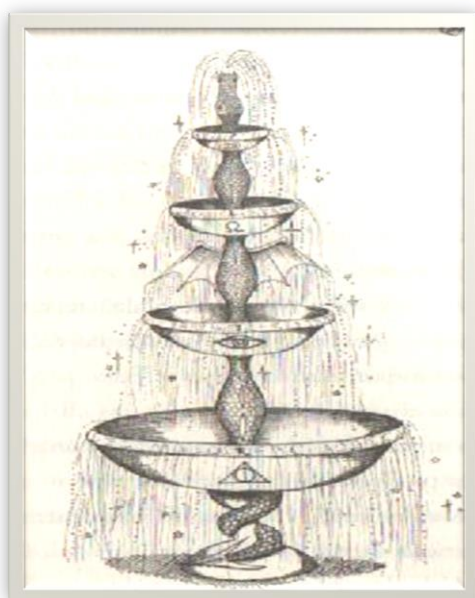
10

CHCI



**MUSÍM,
MĚL/A BYCH**

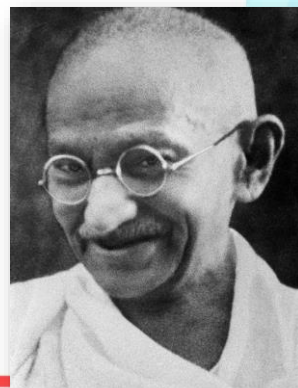
11



12

*„NE pronesené z nejhlubšího přesvědčení
je lepší než ANO pronesené, aby potěšilo,
nebo – což je ještě horší – aby se dotyčný
vyhnul problémům. ”*

Mohandas Gándhí



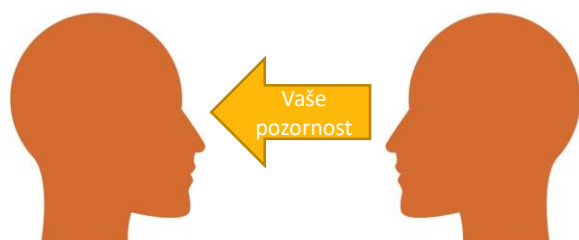
13

ANO = dobré

NE = špatné

14

Nenechte se zaskočit

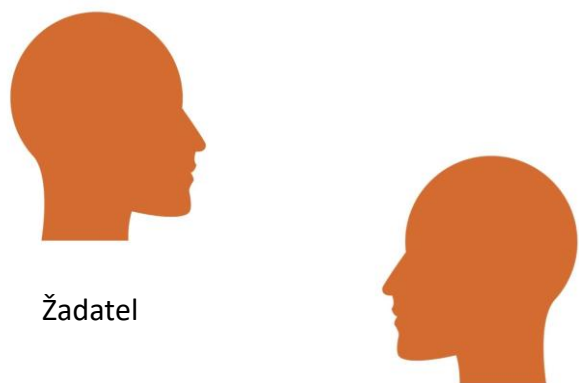


Žadatel

VY

15

Neomlouvejte se



Žadatel


VY

16



17

Jak říct NE



- Strohé ne
- Chápající ne
- Zdůvodněné ne
- Alternativní ne
- Pozitivní nesouhlas (ano – ne – ano)

18

Jak odmítnout?



1. Vaše kolegyně vás požádá, abyste si s ní **vyměnil/a službu**. Vy sice máte čas, ale jste poslední měsíc velice unaven/á a cítíte, že si potřebujete odpočinout.
2. Váš nadřízený vás požádá, abyste zůstal/a **v práci déle** a věnoval/a jste se nějakým písemnostem (dokumentace, výkazy...). Vám se to vůbec nehodí, na večer máte domluvenou návštěvu přátel a společnou večeři.
3. Váš klient vás prosí o **číslo vašeho soukromého telefonu**. Vy si však chcete chránit své soukromí a nechcete klientovi číslo dát.

19

Technika STOP

1. Zastav se
2. Třikrát se zhluboka nadechni a vydechni
3. Zůstaň v klidu, vnímej a pozoruj
4. Rozhodni se, co dál



20

Čas na stopku

- ❖ Když cítíte první příznaky **únavy**
- ❖ Když máte za sebou nebo před sebou **obtížnou situaci**
- ❖ Když vás něco **zaskočí**
- ❖ Když se vás něco nepříjemně **dotkne**
- ❖ Když máte **přestávku**
- ❖ Když jdete **domů z práce**
- ❖ Když si sedáte do **auta** a chcete někam jet
- ❖ Kdykoliv si vzpomenete...



21

Protistresový deník

- Co jsem dnes zažil/a pěkného?
- Co se mi dneska povedlo?
- Za co jsem dnes vděčný/á?



22

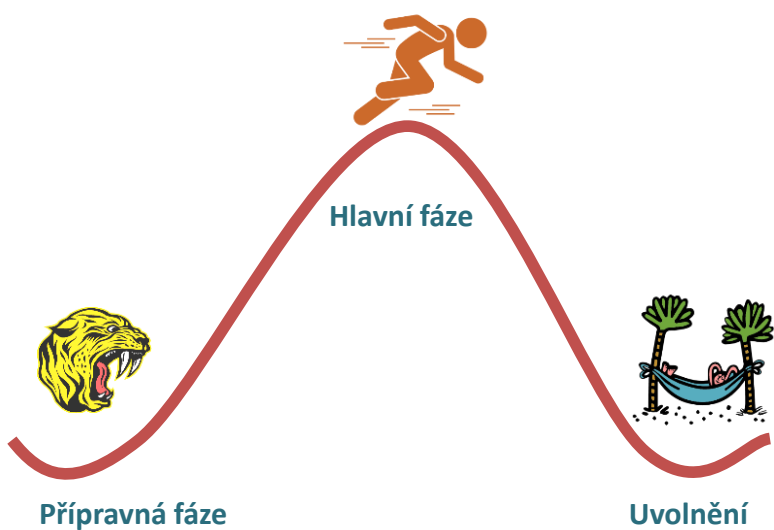
7 pokušení v pomáhající profesi

1. Snaha být vždy **ochotný a milý**
2. Touha **potěšit ostatní** a vyjít jim vstříc
3. Přehlížení **vlastních potřeb**
4. Pocit přehnané **odpovědnosti**
5. Spoléhání na **budoucnost**
6. Touha vše dělat **dokonale**
7. Hlavně **neobtěžovat** druhé



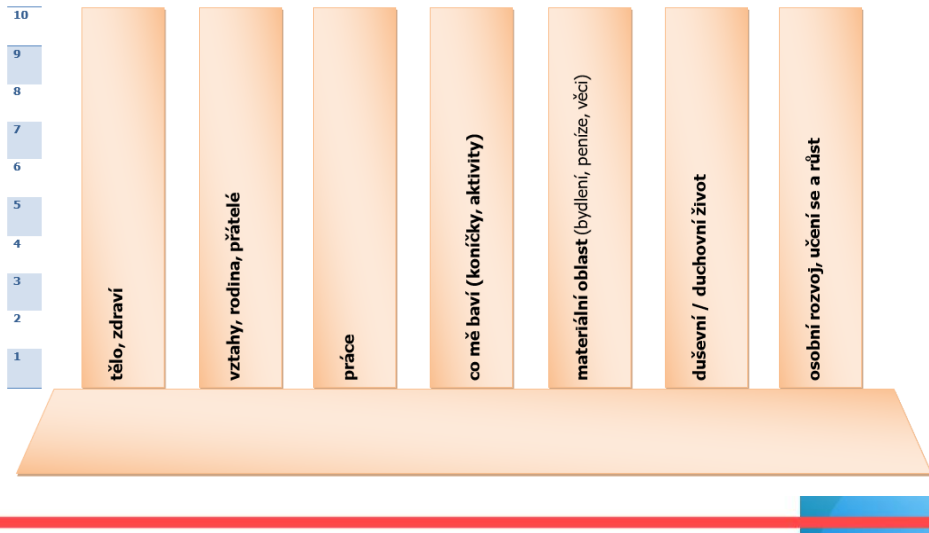
23

Stres v našem těle



24

Pilíře stability



25

Děkuji za pozornost!

Mgr. Jiří Sobek

adpontes.cz
sobek@adpontes.cz

26