Registrační číslo projektu CZ.03.1.52/0.0/0.0/18\_094/0010197

**Pozvánka na seminář**

**„Syndrom profesního vyhoření a jeho prevence“**

Srdečně vás zveme na informačně diskuzní seminář, který se koná v rámci projektu „**„Společným postupem sociálních partnerů k řešení klíčových témat v odvětvích“.**

**Místo: Krajská knihovna Pardubice**

**Datum: 20. 10. 2022, 9:00 hod.**

**Lektor: Mgr. et Ing. Soňa Plháková**

Program semináře:

1. Informace o projektu a jeho aktivitách, stručné shrnutí výsledků celostátního průzkumu mapujícího syndrom profesního vyhoření u knihovníků, Ing. Dana Smetanová

2. Blok zaměřený na zdroje a prevenci syndromu vyhoření (3 x 90 minut), Soňa Plháková

* 8 zdrojů – účastníci se seznámí s 8 zdroji syndromu vyhoření a zároveň získají tipy pro prevenci syndromu vyhoření v jednotlivých oblastech. Možnost vyplnění a vyhodnocení dotazníku syndromu vyhoření na místě, porovnání výsledků za jednotlivé oblasti s výsledky celostátního průzkumu a určení individuálních priorit prevence syndromu vyhoření, diskuse.
* Práce s emocemi – účastníci si prostřednictvím řešení modelových situací vyzkouší, jak je tělesné prožívání propojené s emočním a osvojí si jednoduché techniky pro emoční přeladění a tím předcházení syndromu vyhoření. Účastníci budou řešit krátké modelové situace, které budou připraveny pro každou z 8 oblastí a budou vycházet z reálných situací popsaných v komentářích respondentů výzkumu.
* Relaxace zaměřená na tělo – účastníci si osvojí praktickým nácvikem jednoduché relaxační techniky spojené s uvolněním těla a mysli.

Tip: pro nácvik relaxačních technik doporučujeme přinést si vlastní karimatku.

Za organizátory:

Mgr. Vladana Pillerová, SKIP ČR

PhDr. Miroslava Knoflíčková, OSKOP