



**Anotace sebezkušenostního a zážitkového kurzu pro stakeholdery projektu
PREVENCE II –
členové ČAS a OSZSP**

TÉMA:

Možnosti sebezpečí zdravotníků o vlastní osobnost, tělo i emoce.

Dobrý den, milí kolegové a kolegyně zdravotníci,

Rádi bychom Vám nabídli sebezkušenostní a zážitkový kurz hrazený pro členy České asociace sester a členy Odborového svazu ve zdravotnictví a sociální péči z finančních prostředků projektu PREVENCE II (<https://www.nconzo.cz/cs/projekty-v-realizaci>).

Kurz je jednodenní a uskuteční se

22. března 2023 v Brně od 9.00 do 16.00 hodin (kapacita 24 účastníků – NCO NZO, Vinařská 6)

Přihlašování zde: <https://www.nconzo.cz/cs/zazitkovy-kurz-870-17022023>

28. března 2023 v Praze od 9.00 do 16.00 hodin (kapacita 28 účastníků- místo upřesníme)

Přihlašování zde: <https://www.nconzo.cz/cs/zazitkovy-kurz-870-17012023>

Podrobné informace o obou akcích dostanou přihlášení účastníci spolu s programem workshopu během měsíce února 2023.

Než za námi přijedete do Brna nebo do Prahy, zasíláme Vám malou ochutnávku v podobě podrobného popisu jednotlivých workshopů, které s námi prožijete během tohoto jednodenního kurzu.

Přejeme Vám pěkné dny a za celý realizační tým se na Vás těšíme.

Osobnost zdravotníka v současné společnosti

PhDr. Alena Sehnalová

Každý z nás je jedinečnou osobností, která zvládá svůj život osobitě a v mnohém odlišně od druhých. Přesto je možné najít u jednotlivých lidí shodné rysy, podle kterých je možné je charakterizovat, předvídat jejich jednání, lépe pochopit způsob jejich myšlení, lépe je poznat a díky tomu všemu lépe poznat i sebe. To nám může pomoci předcházet zátěžovým situacím, lépe je řešit a také lépe zvládat konflikty, které náš život přináší.

V sebezkušenostní části si nejprve vyzkoušíme Test cesty, abychom se trochu pobavili a zároveň naladili na další práci. Povíme si něco o našich odlišnostech a podobnostech a zhodnotíme svůj základní osobnostní profil. Na základě jednotlivých charakteristik budeme diskutovat o tom, kde jsou u jednotlivých typů osobností přednosti a kde rezervy, co nás posiluje a co vyčerpává a proč, co nás motivuje a co naopak demotivuje a jak jedno posilovat a druhému se bránit.

Dopad výrazné zátěže na naši osobnost a syndrom vyhoření

PhDr. Alena Sehnalová

V každodenním životě čelíme mnoha nárokům, úskalím, tlakům, nepříjemnostem i stresům. V uplynulém období to bylo ještě výrazně akcentováno situací způsobenou covidem 19. V některých profesích, kam patří i profese zdravotníka, jde o situaci ještě závažnější, a okolnosti, které způsobují syndrom vyhoření, jsou častější. Krátce si proto budeme definovat syndrom vyhoření, to, co k němu vede, a jak se lišíme ve zvládnutí vlivů stresu podle výbavy osobnosti, která je nám vlastní. Navážeme tím na část týkající se osobnosti zdravotníka a budeme jej rozšiřovat.

Zhodnotíme situaci přítomných a zamyslíme se nad nejčastějšími faktory, které danou situaci, vedoucí k vyhoření, u každého z nás nejvíce posilují. Probereme, jak s těmito informacemi pracovat, čím se jako daný typ osobnosti „nabíjet“ a jak svou osobnost posilovat.

Ochutnávka C.A.M. (komplementární a alternativní přístupy ke zdraví)

MUDr. Bc. Dana Hlaváčková

Zážitkovou část workshopu zahájíme ukázkou jóganidry, neboli bdělého snění s celkovou relaxací. Následuje biodynamická práce s tělem, která nám pomůže si uvědomit signály a potřeby našeho těla, technika se nazývá Handing. Dále pokračujeme na práci s dechem a imaginací, kdy se naučíme techniku otevírání hrudníku s plným dechem. Vyzkoušíme si „medvědí sílu“, techniku na posílení vnitřní energie, biorelease masáž hlavy a pokračovat budeme Tibetským pozdravem slunci, tedy dechově vizualizační technikou k dalšímu zklidnění a posílení vnitřní energie. Všechny aktivity zakončíme příjemnou imaginací a relaxací.