



## MAP II Praha 7 pořádá SEMINÁŘ NA TÉMA

### PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ I.



Cílem je pomoci účastníkům získat náhled na problematiku vyhoření, zastavit se a provést sebereflexi osobního a pracovního života, zhodnotit svou osobní spokojenost, uvědomit si své životní i pracovní priority a hodnoty a naučit se proti syndromu vyhoření aktivně bojovat.

#### Program:

- Co představuje syndrom vyhoření
- Příznaky: psychické, emocionální, fyzické, sociální
- Vývoj: 5 fází – nadšení, stagnace, frustrace, apatie, vyhoření
- Rizikové faktory: pracovní, organizační, individuální
- Co učitele nejvíce stresuje
- Projevy syndromu vyhoření
- Doporučené způsoby prevence a praktický nácvik
- Diskuse

**Datum:** 5. 3. 2020 od 14:30 hodin

**Místo konání:** ZŠ Strossmayerovo náměstí, 3. patro (učebna biologie)

**Lektor:** *Eva Smejkalová, lektorka, pedagožka, terapeutka Poradny pro rozvoj osobnosti*

Svou účast, prosím, hlase na e-mail [kuldovam@praha7.cz](mailto:kuldovam@praha7.cz) do 28. února 2020.