

# Jak účinně zvládat stres, předcházet krizím a vyhoření

- **Lektorka:** PaedDr. et Mgr. Hana Pašteková Rupertová z Psychiatrické nemocnice Kroměříž a Centra duševního zdraví Kroměříž
- **Cílová skupina:** všichni zaměstnanci a zaměstnankyně na UTB
- **Kdy:**
  - 9. 4. 2024, 9:00 – 15:00 – již proběhlo
  - 1. 11. 2024, 9:00 – 15:00
- **Kde:** U18/322
- **Zasílání přihlášek:** [orz@utb.cz](mailto:orz@utb.cz)

## Anotace:

Workshop bude zaměřen na psychohygienické faktory a protektivní aktivity jako prevence chronického stresu a možného burn-out syndromu. Obsahem nebude jen teorie, ale praktické podněty a techniky pro předcházení, včasné rozpoznání blížící se krize, popřípadě zvládání krizí v životě.

Budete seznámeni s koncepty práce s krizí a s ní spojeným stresem z pohledu různých terapeutických směrů, vybrat si tak můžete v případě potřeby, co vám nejlépe vyhovuje:

- Kognitivně behaviorální psychoterapie, Terapie přijetí a odhodlání (ACT), Mindfulness
- Gestalt terapie: Hero's journey (Cesta hrdiny)
- Logoterapie: hodnoty, smysl života

Zaměříte se na zvýšení odolnosti vůči stresu, tvorbu adaptivních copingových strategií s praktickými ukázkami – zvládání emocí, práce s tělem (body terapie), dechová cvičení, rychlé relaxační techniky.

Seznámíte se s tím, jak je pro prevenci psychosomatických onemocnění důležité vnímat vzájemné provázání a signály tělesných, rozumových a emocionálních reakcí. Jak rozvíjet vztah k prožívání, jak dobře cítit emoce a nepotlačovat je.

- Prevence rozvoje psychosomatických onemocnění, syndromu vyhoření
- Orientace v náročných aspektech profese
- Schopnost identifikovat rizikové situace
- Seznámení se s některými terapeutickými směry a technikami pro optimální nastavení psychohygieny a péče o sebe při náročné práci na univerzitě



**Další vzdělávací akce:**  
[utb.cz/orlz](http://utb.cz/orlz)

**Vzdělávání na UTB**