

# Jak pracovat se studenty v akutní krizi

- **Lektorka:** PaedDr. et Mgr. Hana Pašteková Rupertová
- **Cílová skupina:** všichni zaměstnanci a zaměstnankyně na UTB
- **Kdy:** 29. 4. 2024, 9:00 – 16:00
- **Kde:** U18/504
- **Zasílání přihlášek:** [spporadenstvi@utb.cz](mailto:spporadenstvi@utb.cz)

## Anotace:

V druhém bloku, který následuje po předchozím školení „*Jak účinně zvládat stres, předcházet krizím a vyhoření*“, se zaměříte na specifickou krátkou psychickou pomoc a podporu při akutním stresu či krizové situaci.

Po krátkém teoretickém úvodu o vědeckých přístupech k akutní stresové reakci v rámci neurobiologie, fyziologie a psychologie se seznámíte s tím, jak tělo reaguje v zátěži, jaké jsou typické symptomy a obranné mechanismy. To je důležité pro pochopení neobvyklých reakcí, a také toho, jak nim přistupovat.

Důležité je také prohloubit si všímavost k vlastním projevům a potřebám v krizi, zvýšit tak empatii k druhým a pochopit základní principy krizové intervence, proces a jednotlivé fáze krizové pomoci. Rovněž se zaměříte na základy komunikace s člověkem v krizové situaci či akutní stresové reakci.

Seznámíte se se základy poskytování emocionální první pomoci ostatním pomocí jasných, jednoduchých a snadno použitelných nástrojů (centering, grounding, focusing), odvozených z terapeutického přístupu Somatic Experiencing™, EmotionAid®, Biosyntézy. Zúčastnění obdrží informace o možnosti výcviku v těchto dovednostech přímo pro pracovníky a pracovnice ve školství.

## Cíle workshopu:

- Seznámení se základními možnými postupy při krizové situaci, akutní stresové reakci, panické atace, afektivním záchvatu u studujících
- Zvládnutí přenosu emocí z člověka zasaženého krizí na vás, techniky jak se tím vyrovnat



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

**Vzdělávání na UTB**