



NEMOCNICE TÁBOR, a.s.

Kpt. Jaroše 2000; 390 03 Tábor

NEMOCNICE TÁBOR, a.s.

**Pořádá 27.4. 2017 ve 13 hod
v zasedací síni ředitelství Nemocnice Tábor, a.s.**

ODBORNOU KONFERENCI URČENOU PRO VŠEOBECNOU SESTRU, PORODNÍ ASISTENTKU,
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA, NUTRIČNÍHO TERAPEUTA, ZDRAVOTNÍHO
LABORANTA

**Téma: ODBOURÁVÁNÍ STRESU, SYNDROM VYHOŘENÍ,
REGENERACE, MOTIVACE A SEBEMOTIVACE**

Přednášející : Bc. Lenka Šlechtová - odborný lektor Educare O.S. pro oblast
celoživotního vzdělávání nelékařského zdravotnického personálu a nelékařských zdravotnických oborů

13,00 – 14,30

- úvod, nastínění problematiky
- stres – definice, obecný adaptační syndrom
- proces stresu v čase – životní tempo, výše nároků, ambice, psychická zátěž
- přehled stresorů a extrémní stresové situace
- škála životních událostí a mezilidské vztahy

14,30 – 14,45 přestávka

14,45 – 16,15

- fyzické a behaviorální příznaky stresu v duševní a fyzické rovině
- desatero odbourávající stres
- syndrom burn out a profese vyhořením ohrožené, příčiny vyhoření – v jednotlivci, ve společnosti

16,15 – 16,30 přestávka

16,30 – 18,00

- pracovní výkonnost, pracovní motivace – proces vyhoření / stadia, vnější symptomy vyhoření – prevence) iracionální vzorce, motivace k práci) – léčba
- jak předcházet syndromu burn – out
- motivace, sebemotivace, relaxační techniky, volný čas

18,00 diskuze, shrnutí, závěr

NA KONFERENCI JE NUTNÉ SE PŘEDEM PŘIHLÁSIT

přihlášky na e-mail : helena.novotna@nemta.cz