



NEMOCNICE TÁBOR, a.s.

Kpt. Jaroše 2000; 390 03 Tábor

NEMOCNICE TÁBOR, a.s.

**Pořádá 11.10. 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: **Péče o duševní zdraví v povolání s vysokou úrovní
stresu**

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

13,00 – 14,30

1. Úvod, nastínění problematiky
2. Fyziologie stresu, psychosomatické nemoci
3. Konflikt, komunikace, mezilidské vztahy
4. Obecná problematikou reakcí lidského organismu na stres - hierarchií lidských potřeb

14,30 – 14,45 přestávka

14,45 – 16,15

5. Jak předcházet a čelit stresu - vztah mezi stresem a výkonem
6. Rizikové faktory, psychosomatické onemocnění
7. Duševní zdraví , frustrace, deprese, stres
8. Lidská osobnost, typy konfliktů

16,15 – 16,30 přestávka

16,30 – 18,00

9. Náročnost povolání - mezilidské vztahy – potřeby, láska, nenávisť, komunikační dovednosti
10. Test sebehodnocení, techniky zvládnání stresu (relaxační techniky, pohyb, strava, bylinky)

18,00 diskuze, shrnutí, závěr