

STRACH, ÚZKOST, SYNDROM VYHOŘENÍ

Jak se dostat od úzkosti ke klidu

Lektorka: Mgr. Kristýna Farkašová

Forma: webinar – platforma ZOOM

Cena: 650 Kč (studenti 300 Kč)

Datum konání: 16. 1. 2023, 13:00 - 16:00

Link pro přihlášky a platbu:

<https://cosiv.cz/produkt/uzkost-a-strach/>



Kristýna

Anotace:

- 1 Co si počít se **strachem**? Co dělat když cítíme zodpovědnost, ale také třeba bezmoc?
- 2 Co se děje v našem těle, když si děláme starosti? Jak fungujeme naše tělo pod tlakem, ve stresu? Můžeme u dětí posilovat vůči stresu odolnost?
- 3 Co si mám počít s vlastní úzkostí, s pocitem, že množství práce není možné zvládnout? Když se netěším do práce? Kde je **přirozená míra obav**? Kdy bych měl/a zpozornět? Jak poznám, jsem-li blízko vyhoření? Co s tím, když naše síly nejsou tam, kde bývaly?
- 4 Co můžeme dělat v našem **pracovním týmu/ nebo třeba v naší třídě**, abychom snižovali míru úzkosti? Co s dětmi, které cítí více strachu a obav? Které si dělají stále starosti?
- 5 Co mám dělat, pokud dítě hyperventiluje, jde do paniky? Jakým způsobem mohu dítě v tomto místě doprovodit?
- 6 Které **malé věci** nás nesou jednotlivými dny?
- 7 Kurz směřuje k navýšení možnosti zvládnout procházet dobře i těmi dny, které jsou více náročné než jiné. Malé, podpůrné, ozkoušené, zvládnutelné techniky, které navyšují klid. Tipy k režimu a k dobré péči o tělo.

MEDAILONEK lektorky:

Mgr. Kristýna FARKAŠOVÁ, třetím rokem se intenzivně vzdělává v odborném výcviku, zaměřeném na podporu duševního zdraví dětí i pedagogů, poskytovaném ČOSIV ve spolupráci s Norským centrem Østbytunet. Pracuje jako lektorka, terapeutka, krizová interventka. Ve své terapeutické praxi se setkává s lidmi, kteří se chtějí dále rozvíjet, ale také s těmi, kteří se nachází v mezních místech svých životů. Po studiu sociální práce absolvovala mj. pětiletý sebezkušenostní výcvik v systemickém přístupu k psychoterapii. Má profesní certifikát pro Poradenství pro pozůstalé, z Enneagram Professional Training Program in the Narrative Tradition, Telefonické krizové intervence i pro Práci s traumatizovaným klientem. Pracovní zkušenosti má z oblasti přímé péče v sociálních službách, se zaváděním Standardů kvality do sociálních služeb, několik let pracovala v Cestě domů – hospicovém občanském sdružení. Píše texty na blogu Laskavá všednost, s kolegou terapeutem tvoří audiopodcast Hovorna.