

TÉMA: Duševní hygiena a prevence syndromu vyhoření při výchově dětí
DATUM: 30.11.2020 ROZSAH VZDĚLÁVÁNÍ HODIN: 3
MÍSTO KONÁNÍ: skype
LEKTOR: Mgr. Miroslav Jan Šramota
ODBORNOST: sociální pracovník, terapeut
PRAXE: sociální pracovník OSPOD, soukromá praxe www.miroslavjansramota.cz
ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ: Osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči
PODMÍNKY: Účastníci vzdělávací přednášky budou aktivně naslouchat lektorovi. Pro ověření pochopení probírané látky budou moci klást dotazy k tématu a tím si budou moci přiblížit probíranou teorii své výchovné praxi.
ANOTACE: V tomto kurzu se pěstoun dozví o výhodách duševní hygieny, jakožto prevenci proti syndromu vyhoření. Obeznámí se s relaxačními technikami k uvolnění stresu.
CÍL: - obeznámit pěstouny s duševní hygienou a relaxačními technikami
DOPORUČENÁ LITERATURA: ČERNÝ, Vojtěch. Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl. Edika, 2015. s. 120. ISBN 978-80-266-0835-6
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: