

## **Péče o duši – cesta k radosti ze své profese**

Tento kurz nabízí účastníkům možnosti prohloubení spokojenosti ve svém profesním životě. V semináři představujeme nejnovější poznatky pozitivní psychologie z oblasti životní spokojenosti. Účastníci jsou vedeni, aby získané poznatky aplikovali na svůj profesní život a směřovali tak k větší spokojenosti a životní pohodě ve svém povolání.

Důraz je kladen na individuální rozvoj silných stránek každého účastníka a jejich využití při hledání větší spokojenosti ve svém povolání.

Součástí semináře je i představení příznaků syndromu burn-out a možností, jak tomuto syndromu předcházet. Věnujeme se účinným prvkům duševní hygieny, které jsou použitelné v praxi. Pozornost věnujeme rovněž obtížným situacím, které jsou u pomáhající profese spojeny s prožíváním negativních emocí a hledáme způsoby úspěšného zvládnání a vyrovnání se s těmito situacemi.

Seminář je veden zážitkovou formou a usilujeme o aktivní zapojení všech účastníků.