

## Autentický profesionál: hodnoty, vlastní kapacita a odolnost

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Číslo akreditace:</b> | V procesu schvalování   |
| <b>Forma:</b>            | Prezenční / Webinář   |
| <b>Lektorka:</b>         | Mgr. Jana Kuchyňková  |
| <b>Cíl:</b>              | <p>V současné praxi sociálních služeb se na pracovníky kladou stále vyšší nároky – nejen odborné a legislativní, ale především lidské. Každodenní práce s klienty v sobě nese riziko, že se pod tíhou etických dilemat a emočního vyčerpání začne vytrácet radost z pomáhání a nastoupí únava či profesní slepota. Tento kurz je navržen jako praktický průvodce pro ty, kteří chtějí svou profesi vykonávat s vysokým nasazením, ale zároveň si chtějí dlouhodobě zachovat svou vnitřní integritu a zdraví.</p> <p>Prvním pilířem kurzu je ukotvení v hodnotách. Budeme zkoumat, jak jasné vědomí profesní etiky slouží jako vnitřní kompas, který nám usnadňuje rozhodování v šedých zónách sociální práce a zbavuje nás paralyzujícího etického stresu a pocitů viny.</p> <p>Druhý pilíř se zaměřuje na vědomé hospodaření s vlastní kapacitou. Namísto tradičního a často obranného pojmu „hranice“ se budeme učit vnímat své limity jako dynamický nástroj profesionality. Účastníci se naučí rozpoznávat signály vyčerpání dříve, než dojde k vyhoření, a osvojí si techniky, jak efektivně řídit svůj čas a energii i v administrativně náročném prostředí. Třetím pilířem je budování dlouhodobé resilience (odolnosti). Propojíme téma motivace a sebeřízení s bojem proti prokrastinaci, která často bývá jen skrytým voláním organismu po odpočinku. Kurz nenabízí jen teoretické poučky, ale konkrétní strategie, jak si v náročném terénu sociálních služeb vytvořit „mentální štít“ a jak skloubit lidský přístup k lidem s respektem k vlastní životní síle.</p> |
| <b>Program:</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Autenticita a hodnotové ukotvení</li><li>▪ Management vlastní kapacity</li><li>▪ Sebeřízení a stop prokrastinaci</li><li>▪ Budování odolnosti a psychohygienu</li></ul>   |
| <b>Časová dotace:</b>    | 8 vyučovacích hodin   |