



# Možnosti sebepéče pečujících v sociálních službách

Akreditace MPSV ČR: A2023/0025-SP/PC/PP/VP

8 výukových hodin

## Anotace

- Účastníkům z řad pracovníků v zařízeních sociální péče budou předány základní informace a obecné znalosti o nutnosti vlastního odpočinku, relaxace a potřebě vlastní sebepéče především v rovině psychické. U pečujících osob je potřeba a nutnost mít vlastní zájmy, pomocí kterých si navodí pozitivní náladu, radost a získají další sílu v jejich namáhavé profesi. Také pečující potřebují slyšet slova uznání a pochvaly, které pomohou jedinci oprostít se od stresu, úzkosti, špatné nálady a vyčerpání. Je nutné stanovit si vlastní cíle, které jedince motivují k další práci. Účastníci budou seznámeni jak pečovat o klienty sociálních služeb či o své rodinné příslušníky tak, aby nedošlo k vyčerpání psychickému i fyzickému nebo k syndromu vyhoření. Seznámí se, jak se tyto stavy vyčerpání projevují a jak jim předcházet. Cílem je pomoci pečujícím osobám umět pečovat také sám o sebe.

## Osnova

- Uvedení do problematiky, seznámení se s cílem kurzu
- Role pečovatele
- Etické přístupy
- Rizika pro pečující osoby - příznaky, prevence, obrana a řešení těchto stavů
- Životní potřeby - bio - psycho - socio - spirituální péče
- Sebecpéče pečujících osob
- Zátěžové situace pečujících
- Řešení problémů, kolektivní spolupráce a sebepéče
- Komunikace a řešení problémů či konfliktů
- Diskuze