

“Izdegšanas sindroms”

Semināra mērķis:

Padziļināt izpratni par izdegšanas sindromu un psiholoģiskās palīdzības saņemšanas iespējām.

Semināra uzdevumi:

1. Iepazīstināt ar izdegšanas sindroma cēloņiem, attīstības pakāpēm un pārvarēšanas stratēģijām
2. Iepazīstināt ar profesionālās izdegšanas pazīmēm, ar personības faktoriem, un darba vides ietekmi, kas veicina izdegšanu
3. Informēt par profesionālā riska grupām
4. Dot iespēju dalībniekiem izvērtēt savu psihoemocionālo stāvokli un izdegšanas sindroma pazīmes

Semināra programma:

Teorētiskā daļa

- Izdegšanas sindroma definīcija
- Profesionālās izdegšanas pazīmes
- Profesionālās izdegšanas fiziskie simptomi
- Profesionālās izdegšanas emocionālie simptomi
- Profesionālās izdegšanas uzvedības simptomi
- Personības faktori, kas var veicināt izdegšanas sindroma attīstību
- Darba vides faktoriem, kas veicina izdegšanu
- Profesionālās riska grupas
- Vai man draud izdegšanas sindroms?
- Profesionālās izdegšanas profilakse

Praktiskā daļa

Praktiskā daļā semināra dalībniekiem būs iespēja izvērtēt savu psihoemocionālo stāvokli un izdegšanas sindroma pazīmes. Grupas ietvaros diskutēt, dalīties ar savu pieredzi, sniegt un saņemt atbalstu.

Semināra ilgums ir 2 vai 3 stundas, pēc vienošanās ar grupu.