**Přednáška:** „Syndrom vyhoření anebo "jak hořet ale nevyhořet?“

**Přednášející:** Mgr. et Ing. Soňa Plháková

**Termín:** 10. 12. 2018

**Místo konání:** Moravská zemská knihovna Brno

**Čas:** Začátek 10:00 hod., konec cca 14:00

Srdečně vás zveme na seminář, který se koná v rámci projektu

„Společným postupem sociálních partnerů k přípravě odvětví na

změny důchodového systému. Etapa II.“

**Syndrom vyhoření anebo „jak hořet ale nevyhořet?“**

**Obsah:**

* Definice syndromu vyhoření a rozpoznání jeho jednotlivých fází včetně příznaků; zařazení drobné sebediagnostiky.
* Zásady života v rovnováze - hledání zdravých strategií pro zvládnutí dlouhodobého stresu plynoucího z denního kontaktu se čtenáři a měnících se požadavků ze strany zaměstnavatele.
* Praktická ukázka jednoduchých relaxačních technik.

Seminář se koná v rámci projektu „Společným postupem sociálních partnerů k přípravě odvětví na změny důchodového systému. Etapa II.“

