**Program předmětu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Název studijního předmětu / zkratka:** | **Prevence syndromu vyhoření / PSHV** |
| **Vyučující:** | Mgr. Zuzana Týnková |
| **Rozsah studijního předmětu:** | 6 hodin |
| **Forma výuky:** | konzultace |
| **Způsob ukončování:** | zápočet |
| **Stručná anotace:**  Modul si klade za cíl v rámci rozvoje klíčových kompetencí studentům pomoci uvědomit své limity, zejména v pracovním nasazení, umožnit jim poznání vlastních hranic. Studenti jsou seznámeni s prací na budování vlastní sebeúcty, spočívající zejména ve vynořování a ukotvování vlastních zdrojů. Znají problematiku syndromu vyhoření, možnosti prevence a případné léčby. Dotknou se meditačních, uvědomovacích a relaxačních technik – redukce stresu v rámci mindfulness, dále v rámci psychoterapie a okrajově i supervize | |
| **Obsah:**  Pojetí BOS, přehled profesí s rizikem, příznaky, stadia, copingové strategie a pozice.  Druhy a protipóly vyhoření, rizikové faktory, diagnostika.  Moderující faktory, prevence a intervence.  Zásady duševní hygieny pro profesionály pracující s lidmi, obecné zásady aktivního přístupu ke copingu.  Speciální techniky, mindfulness, představení technik v prevenci a léčbě BOS. | |
| **Povinná literatura:**  Honzák, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. 215 stran. ISBN 978-80-7601-004-8.  KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007.  ISBN 978-80-7367-299-7. | |
| **Doporučená literatura:**  Kebza, Vladimír a Šolcová, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*.  Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.  KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.ISBN 80-7169-551-3.  MERG, Klaus a KNÖDLER, Torsten. *Jak přežít v práci: každodenní povolání bez stresu a*  *vyhoření: koučem vlastní kariéry: vycházení s kolegy a šéfy: jak se nenechat vyždímat*.  Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1723-1.  RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8. | |
| **Požadavky k zápočtu:**  Zápočet – písemná forma: seminární práce.  Téma: Vlastní strategie prevence vyhoření v pedagogické praxi – návrh osobního plánu duševní hygieny  **Struktura práce:**  **1. Teoretická část**  **Vymezení tématu** – co je syndrom vyhoření a proč je důležité mu předcházet, zejména v pedagogické profesi. Rizikové faktory a copingové strategie. Obecné principy prevence BOS v pedagogické praxi.  **2. Praktická část**  Sebereflexe vlastního rizika vyhoření (Krátké zamyšlení nad vlastním přístupem k práci – Jak zvládám stres? Jaké jsou mé nejsilnější a nejslabší stránky ve vztahu k prevenci vyhoření? Diagnostika BOS – využití některého ze self-testů (např. Maslach Burnout Inventory, dotazník duševní pohody).  Můj osobní plán duševní hygieny: každodenní rutiny, pravidelné aktivity, sladění rodinného a pracovního života, podpora a zdroje.  **3. Závěr**  Shrnutí hlavních poznatků z teoretické a praktické části.  **Seznam použité literatury**  Minimálně **3 odborné zdroje** (knihy, studie, vědecké články, případně věrohodné webové portály).  **Správné citování** dle normy **ISO 690** nebo **APA 7**.  **Rozsah**: 5–10 normo stran.  **Termín odevzdání:**  - V tištěné podobě do 2.6.2025.  - Lze nahrát do Teamsů (soubor Prevence syndromu vyhoření) do 30.5.2025. | |