

# Train to Care

## Fit for Care – Konfliktmanagement sowie Umgang mit Belastungen in der Betreuung

## Fit for Care - Komunikácia v záťažových situáciách a riešenie konfliktov v opatrovateľskej činnosti

### Opis

Počas kurzu Fit for Care sa budeme usilovať, aby sa účastník naučil starať o svoje zdravie, najmä z hľadiska zvládania psychickej záťaže, aby mal dost síl na bežné fungovanie a aby sa subjektívne cítil optimálne. Účastníci majú možnosť riešiť aktuálne záťažové situácie v praxi opatrovateľa alebo v osobnom živote, ktoré ohrozujú ich duševnú alebo fyzickú pohodu, prípadne negatívne vplyvajú na možnosť rozvoja burn out (syndróm vyhorenia). Súčasťou kurzu je aj vymedzenie faktorov, ktoré udržujú duševné zdravie a pôsobia preventívne na vznik syndrómu vyhorenia. Ak syndróm vyhorenia už vznikol, v kurze budú prezentované možnosti vyliečenia sa.

### Cieľ

- ✓ Naučiť sa adekvátne komunikovať s klientom, predchádzať konfliktom a naučiť sa, ako ich čo najefektívnejšie riešiť
- ✓ Posúdiť dôsledky jednotlivých komunikačných stratégií vzhľadom na seba, na klienta i na jeho blízkych
- ✓ Posúdiť a vhodne reagovať na záťažové situácie
- ✓ Získať informácie o tom, ako pristupovať, oslovovať, komunikovať a reagovať na svojho klienta v rámci svojej profesie

### Trvanie

16 vyučovacích hodín (dva dni po 8 vyučovacích hodín)

### Metodika

Absolvent kurzu získa základné teoretické a praktické vedomosti a zručnosti z oblasti komunikácie, záťažových situácií, prevencie a riešenia konfliktov. Súčasťou kurzu sú aj praktické cvičenia, z ktorých môže čerpať priamo vo svojej praxi. Účastník kurzu má možnosť vymieňať si svoje skúsenosti a poznatky s ostatnými účastníkmi a diskutovať o problémových otázkach, ktoré prináša jeho prax.

### Lektorka

doc. PhDr. Mgr. Patrícia Dobříková, PhD. et PhD.