

Odborný seminář o syndromu vyhoření

Evropská rozvojová agentura, která realizuje projekt *Soudobé trendy a sociální inovace v oblasti dlouhodobé a přímé péče (CZ.1.04/5.1.01/77.00188)* financovaný z Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR, organizovala dne 3. prosince seminář na téma „Prevence syndromu vyhoření u dlouhodobé a přímé péče v ČR a v Evropě“. Seminář se konal v sociálním podniku Café Therapy, který také zajišťoval catering celé akce.

Seminář se věnoval syndromu vyhoření, jeho prevenci a přístupům k této problematice v evropských zemích a v České republice. Akce byla určena pro zástupce příspěvkových organizací, neziskových organizací a v neposlední řadě také pro osoby pečující o závislého člena rodiny. Semináře se účastnilo celkem 25 osob.

V úvodní části se Kateřina Svobodová z Evropské rozvojové agentury věnovala pojmu *syndrom vyhoření*, jeho příčinám a jednotlivým fázím vývoje. Syndrom, odborně znám také pod výrazem *burnout syndrome*, byl definován jako „*duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá*“. Dále měli účastníci čas a prostor si sami pro sebe prostřednictvím inventáře projevů syndromu vyhoření zjistit, do jaké míry se jich syndrom osobně týká.

Jana Hrunková z občanského sdružení Totum se s účastníky podělila o příznaky a rizikové faktory ovlivňující syndrom vyhoření včetně jeho možných dopadů a cenných rad osob, kteří si syndromem již sami prošli. Paní Hrunková zmínila také obavu ze stigmatizace, která již naštěstí pomalu odeznívá a v západním světě včetně České republiky se již častěji setkáváme se stále větším pochopením zaměstnavatelů i široké veřejnosti. Paní Hrunková zároveň účastníky seznámila s činností sdružení Totum a nastínila holistický přístup aplikovaný v organizaci, který tvoří její základní stavební kámen. Přítomným zdůraznila, že k syndromu vyhoření je nutné přistupovat z dlouhodobého hlediska a v případě jeho podchycení nestačí krátkodobé poradenství.

Vnímání syndromu vyhoření v zahraničí nastínila Klára Čmolíková Cozlová z organizace Život 90, která hovořila o mezinárodním projektu zaměřeném na prevenci syndromu vyhoření, který realizuje česká organizace ve spolupráci s partnery z Rumunska, Turecka, Itálie a Polska. Projekt je ilustrací faktu, že stejný problém přináší v jiných zemích jiné výzvy. Cílem projektu je vytvořit poradenské techniky a trénink pro prevenci syndromu vyhoření.

O nabídce technik a programů zabývajících se zvládnutím stresu, syndromem vyhoření a práce s emocemi hovořila z videozáznamu také Irena Swiecicki, ředitelka projektu Paramita. Přítomným posluchačům představila techniky, které používají lektori v souvislosti se stresem a vyhořením s důrazem na čtyři prvky, které v tomto ohledu považuje za nejdůležitější.

V odpolední části semináře měli účastníci možnost si pod vedením lektorky Zdenky Tomaidesové vyzkoušet relaxační a psychologická cvičení, která lze použít v boji proti syndromu vyhoření a při jeho prevenci. Paní Tomaidesová posluchačům představila techniku

energetického kotle, metodu Kaizen či techniku Kotvy. Všechny techniky si účastníci do různé míry vyzkoušeli a s paní lektorkou poté probrali témata, na která v dopolední části nezbyl čas a která účastníky zajímala.

Seminář byl ukončen živou diskusí. Účastníci se shodli, že seminář byl pro ně přínosný a že nově nabyté informace budou moci použít ve svém pracovním či osobním životě.

Další z akcí, která v rámci projektu *Soudobé trendy a sociální inovace v oblasti dlouhodobé a přímé péče (CZ.1.04/5.1.01/77.00188)* proběhne, bude mezinárodní workshop na téma individuální péče, který se uskuteční ve dnech 13-14. ledna 2014 za účasti mezinárodních partnerů projektu.