

## Felkészítés a kiégés megelőzésére és kezelésére

8 órás tréning

### Ismertető a szakmai programról

A résztvevők a képzés folyamán megismerik a kiégés-szindróma elméleti alapjait, tüneteit, lehetőséget kapnak arra, hogy a munkájuk során előforduló stressz tényezőket fel tudják térképezni és megtanulják azokat kezelni.

A képzés segítséget nyújt:

- a kiégés tüneteinek felismeréséhez
- a kiégést megelőző technikák alkalmazásához
- személyiség háritó és védőmechanizmusainak megismeréséhez és kezeléséhez
- önismerethez, önreflexióhoz
- a szívós/ellenálló személyiség megismeréséhez, védőmechanizmusok kialakításához
- segítő kapcsolatba lépéshez

**Minimális létszám:** 15 fő

**Maximális létszám:** 20 fő

**A képzés kezdési időpontja:** 9.00 óra (amennyiben a helyszín Budapesttől 200 km-nél távolabb van, úgy lehetséges 9.30, illetve 10.00 óra)

**Tréner/előadó:** a Katolikus Pedagógiai Intézet szakértői, szaktanácsadói

---

### A képzésnek helyet adó intézmény által biztosítandó infrastrukturális feltételek:

- projektor, falfelület vetítéshez, hangosítás, vezetékes internetelérés
  - tábla
  - a résztvevők számának megfelelő mozgásra is alkalmas üres terem, székek, asztalok
-