

Kiégés elleni Csoportfoglalkozás Tematika

A csoportfoglalkozás célja:

Lelki, mentális egészségünk, jólétünk a mindennapi eredményes és sikeres munka nélkülözhetetlen feltétele. A klub célja a burnout szindróma tüneteinek, kialakulásának, káros hatásainak megismertetése a hallgatósággal. A kiégés megelőzésének, öndiagnosztikai lehetőségeinek és kezelésének módjaival való megismerkedés.

1. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> A kiégés fogalmának meghatározása A burnout testi-lelki tünetei A kiégés fázisai 	Stresszkezelés, lelki egészségvédelem

2. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> A szindróma kialakulásának okai Öndiagnózis A kiégés megelőzése 	Stresszkezelés, lelki egészségvédelem

3. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> Lelkesedés, motiváció, jövőkép A stressz Bizonyítási kényszer 	Stresszkezelés, lelki egészségvédelem

4. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> A burnout szindróma hatásai a magánéletre Deperszonalizáció Érzelmi, mentális és fizikai kimerültség 	Stresszkezelés, lelki egészségvédelem

5. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> A kiégés kezelése Segítő szakemberek A megújulás elérése 	Stresszkezelés; lelki egészségvédelem