

REŠTART

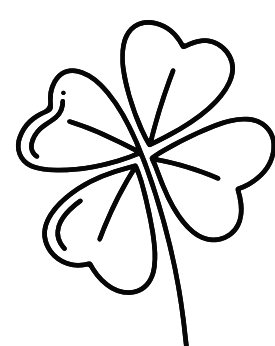
Intenzívny tréning odolnosti voči stresu a prevencia vyhorenia

Individuálne vzdelávanie cez NPPPOK,
kód projektu: 401400DVV2

"Zvládanie záťažových situácií a syndróm vyhorenia
v pomáhajúcich profesiách"

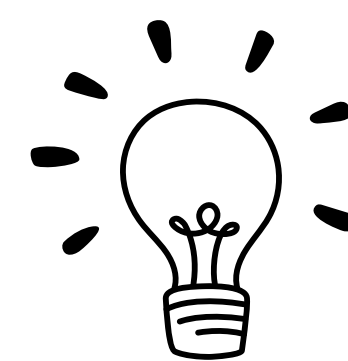
PRE KOHO

Zamestnanci
ÚPSVaR a CDR



PRIHLÁŠKY

Prijímame do 30.9.2026 skrz
administratívny proces projektu



BENEFITY

100 % refundácia nákladov,
povieme vám krok po kroku,
čo treba urobiť

INFORMÁCIE

Spôsob vzdelávania: prezenčne alebo
online podľa vašej preferencie

Časová dotácia:

- 24 hodín rozdelených do 3 dní
prezenčne vo vašom regióne
alebo
- 24 hodín rozdelených do šiestich
4-hodinových webinárov.

Cena: 360 € vrátane DPH

Ukončenie: Osvedčenie o úspešnom
absolvovaní vzdelávacieho programu

Miesto a termín:

03 - 12/2026

Online cez ZOOM alebo prezenčne vo
vašom regióne pri minimálne 10
účastníkoch

OBSAH VZDELÁVANIA

- Moja osobná odolnosť a ako ju posilňovať. (Kognitívne preformátovanie. Budovanie záchranej siete. Pestovanie "Locus of Control". Sebaúčinnosť: Self-efficacy.)
- Analýza stresových faktorov a fyziológia stresu. (Sebareflexia: spoznaj svoje stresové faktory. Rozpoznávanie príznakov preťaženia.)
- Získanie schopnosti ovplyvňovať mieru stresu. (Praktické techniky. Dychové cvičenia. Metóda STOP. Práca s biorytmami.)
- Stratégie zvládania konkrétnych záťažových situácií – tu a teraz (Technika uzemnenia. Technika emočného štítu. Asertívne techniky komunikácie. Time-out stratégia.)
- Syndróm vyhorenia (Príznaky a fázy vyhorenia. Sebadiagnostický test. Oddelenie pracovného a súkromného života. Technika "rituálneho vyzlečenia pracovného pláňa". Rizikové faktory syndrómu vyhorenia. Prevencia syndrómu vyhorenia a psychohygiena.)
- Hľadanie zmyslu a zdrojov radosti v pomáhajúcej profesii, hľadanie pracovnej a životnej spokojnosti. (Metóda IKIGAI. Predefinovanie úspechu. Zdroje radosti. Oddelenie rolí.)
- Efektívna komunikácia a nastavovanie hraníc (Metódy zvládania záťažových situácií a techník riešenia konfliktov. Zvládanie emočne náročných interakcií a zlepšenie komunikačných techník. Umenie povedať NIE. Asertivita ako nástroj sebaobrany pred preťažením. Dôležitosť emočných hraníc a techniky ich nastavovania. Nenásilná komunikácia ako spôsob ohraničenia. Prinavrátenia úcte k sebe a k druhým ako prevencia vyhorenia.)

Postup ako na to – krok po kroku:

1

REZERVÁCIA MIESTA NA VZDELÁVANIE

Vy: Napíšete nám na eduditabo@gmail.com o aké vzdelávanie máte záujem, akou formou, ak prezenčne v ktorom regióne

My: Budeme vás informovať o termíne, forme, prípadne mieste vzdelávania.

2

ADMINISTRATÍVNY PROCES K REFUNDÁCII

My: Informujeme vás o termíne vzdelávania. Posielame vám “Potvrdenie poskytovateľa vzdelávania”

Vy: Vypíšete si “Žiadosť o finančný príspevok na individuálne vzdelávanie”, zamestnávateľovi si dáte potvrdiť “Potvrdenie zamestnávateľa”. Dôležité: Žiadosť o finančný príspevok musíte doručiť 45 dní pred začiatkom vzdelávania, na MPSVaR SR a to online alebo poštou.

3

POUKAZ

Vy: Počkáte na schválenie vašej žiadosti a vystavenie Poukazu od MPSVR SR. Poukaz je vaša „banková záruka“, že štát vám kurz po ukončení preplatí.

4

VZDELÁVANIE

Spolu: Absolvujeme vzdelávací program.

My: Po úspešnom absolvovaní vám doručíme Osvedčenie o úspešnom absolvovaní vzdelávacieho programu. Vystavíme faktúru za vzdelávanie.

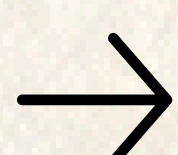
5

POŽIADATE O ÚHRADU PRÍSPEVKU

Vy: Požiadate o úhradu príspevku na MPSVaR SR. Hotovo! Štát vám refunduje 100 % nákladov priamo na váš súkromný účet.

*EduDitabo s.r.o. je certifikovanou vzdelávacou inštitúciou
Číslo: RCVI 2025_000247
Dátum: 29.10.2025*

ĎALŠIE INFORMÁCIE



www.eduditabo.sk