MEDICON



Podpůrná terapeutická skupina syndrom vyhoření a práce se stresem pro osoby pečující o své blízké

Cítíte se dlouhodobě vyčerpaní, pod neustálým tlakem nebo ztrácíte radost ze svého povolání i běžného života? Připojte se do naší podpůrné a terapeutické skupiny zaměřené na prevenci a zvládání syndromu vyhoření a stresu.

Co Vám skupina nabízí?

- **Bezpečný a podpůrný prostor pro sdílení zkušeností** a poskytnutí vzájemné opory.
- **Praktická cvičení zaměřená na zvládání stresu**, regeneraci sil a prevenci vyhoření.
- **Diskuse o strategiích vedoucích k lepší rovnováze mezi pracovním a osobním životem**, péči o sebe a nastavení vlastních limitů.
- **Informace o syndromu vyhoření,** jeho příznacích, rizikových faktorech a možnostech prevence i řešení.



www.mediconas.cz

Pro koho je skupina vhodná?

- Pro všechny, kteří se cítí dlouhodobě přetížení či vyčerpaní, prožívají demotivaci nebo změny nálad.
- Pro ty, kteří chtějí preventivně pracovat na udržení své psychické pohody a odolnosti.
- Pro každého, kdo si přeje získat nové nástroje ke zvládání stresu v pracovním i osobním životě.

Organizace skupiny:

Počet míst je omezen pro zajištění důvěrné a příjemné atmosféry.

Setkání probíhají 1× týdně, každé úterý od 12.00–13.30 v délce 90 minut.

Přihlásit se můžete osobně na recepci nebo e-mailem na adrese: psychologie.recepce@mediconas.cz nebo hana.orlikova@mediconas.cz

Skupinu povede zdravotní sestra ve spolupráci s psycholožkou.

Účast na skupině je hrazená ze zdravotního pojištění – 111, 201, 205, 207, 209, 211, 213 (na základě doporučení či indikace od lékaře nebo psychologa v rámci vstupního pohovoru).

Neváhejte a udělejte první krok k větší spokojenosti a životní rovnováze. Naučte se zvládat stres a předcházet vyhoření společně s ostatními ve skupině!

