

V Celetné proběhl workshop Prevence syndromu vyhoření se Simonou Babčákovou

16.6.2025 - | Filozofická fakulta UK

Workshop pro zaměstnance a studující FF UK se konal 2. června a jeho cílem bylo pomoci účastníkům a účastnicím naučit se včas identifikovat příznaky syndromu vyhoření a vytvořit si plán pro jeho prevenci.



Během workshopu se lektorka s účastníky zamýšlela nad dnešní uspěchanou dobou, tlakem na vlastní výkon a s tím souvisejícím syndromem vyhoření. Hlavním cílem školení byla identifikace „příznaků“ syndromu, která je důležitá pro prevenci, a snaha naučit se pracovat s konkrétními situacemi a předcházet tak vyhoření.



oplus_1056



Nabídka vzdělávacích a seberozvojových kurzů a školení aktuálně obsahuje kurzy sebeobrany, první pomoci a individuálního koučování pro vedoucí pracovníky (termíny pro červen). Nově nabízí např. workshop o šikaně na pracovišti a kurzy Mediační techniky a Deeskalace konfliktu připravené Probační a mediační službou. Kromě toho mohou zaměstnanci navštěvovat pravidelnou jógu a bodystyling. Více informací najdete na [Intranetu FF UK](#).

<https://www.ff.cuni.cz/2025/06/v-celetne-probeh-l-workshopu-prevence-syndromu-vyhoreni-se-simono-u-babcakovou>