

A man with a beard and glasses, wearing a striped t-shirt and a light-colored apron, is watering various plants in a greenhouse. He is holding a large metal watering can and pouring water onto the foliage. The background is filled with lush green plants, including ferns and other tropical-looking species. The overall atmosphere is calm and focused on the task of plant care.

Sebepéče

Supervize a další cílená práce se sebou s ohledem na psychickou náročnost pomáhající profese

Na úvod

Moje zranění léčím u jiných

- I kdybych všechny žáky/lidi/ klienty zbavil/a tísně a dopřál/a jim pocit jistoty, moje tíseň tím nezmizí
- I kdyby společnost s otevřenou náručí přijímala všechny lidi s postižením, seniory a migranty, můj vlastní pocit přijetí se tím nezvýší.
- Výsledkem dlouhodobého přehlížení vlastních témat a jejich „léčení“ u jiných lidí pocit zklamání, frustrace a vyhoření.

Důležité otázky

- Proč vlastně chci pracovat v pomáhající profesi ?
- Proč chci být učitel/speciální pedagog?
- V čem konkrétně vidím smysl své budoucí práce?
- Zkuste doplnit tuto větu: Cílem mé práce je, aby
žactvo/studující/klientstvo

Proč pomáhám druhým?

Nápady a návrhy

- **je jednodušší a méně bolestné vidět a řešit potřeby a problémy druhých lidí než se věnovat svým vlastním problémům**
- starat se o sebe je sobecké, zatímco starat se o potřeby druhým lidí je altruistické

3 kroky proti vyhoření

1. Poctivě se podívejte na své nenaplněné potřeby
2. Dobře se o své nenaplněné potřeby postarejte - nutná podmínka spokojeného života
3. Naučte se říct si o pomoc

Co je dobré umět?

- Reflektovat faktory, které mají vliv na mou přímou práci s lidmi – děti i dospělí
- Posílení vnímání péče o sebe jako důležitou součást své profese – cílená práce sám/a sama se sebou – vědomá práce na sobě
- Přehled o důležitých zdrojích, které pomohou předejít syndromu vyhoření – techniky, osobní zdroje a copingové strategie
- Přehled rizicích a vlastních slabinách – moje témata, moje hranice

Supervize

- „Supervize je metoda práce cíleně zaměřená na podporu a rozvoj kvality práce a profesionality – pracovníka, týmu či celé organizace“ (Michková, 2008, s. 9)
- supervidovaný a supervizor - pracovník v pomáhající profesi, který supervizi přijímá a supervizor, osoba, která supervizi poskytuje
- Rozhovor s hlavním cílem je zvýšení odbornosti a profesionální kompetence pracovníka (Michková, 2008)
- „účelem supervize jako profesionální aktivity je zlepšení či udržení kvality služby“ (Havrdová & Hajný, 2008)
- Předpoklad, že každý někdy potřebuje nadhled a názor jiného pozorovatele, aby posoudil, zda jeho jednání bylo etické a profesně správné
- Matoušek (2003) zdůrazňuje, že pomáhající by se neměl spoléhat na své svědomí a měl by být schopen přijmout názor druhých lidí

Práce s tělem

- Provázanost - tělo – emoce – myšlenky
- Jak pracujeme se svým tělem? Co nám funguje? – kotvení, zklidnění sebe
- Práce s dechem, uvědomění těla (smysly pohromadě)
- Relaxace (řízené) , autogenní trénink - pro nás i pro klienty
- Cvičení, fyzická aktivita, vypnutí během volného času
- Dlouhodobá práce se sebou
- Jak si nenosit práci domů? individuální vlastní přístup - empatie, zájem o druhé jako součást profese - "dá se to vypnout ? "

Na závěr

Změň jeden svět, jeden
příběh

