

WELL-BEING PROGRAM PRE UČITEĽOV

od Inštitútu Stresu ponúka Dôvera



OBSAH PREZENTÁCIE

1

O nás

Predstavenie Inštitútu stresu

2

Ako to vyzerá v SR?

Štatistika prežívaného stresu a syndrómu vyhorenia

3

Učitelia – Aká je situácia?

Prečo treba riešiť vyhorenie v školstve

4

Riešenie: Well-being program

Vzdelávací seba-skúsenostný program

5

Cenová ponuka

Balíky variantov

6

Referencie

Čo o nás povedali klienti využívajúce naše služby

INŠTITÚT STRESU

SLUŽBY S EXPERTNOU HODNOTOU

12 000+ SPOKOJNÝCH KLIENTOV

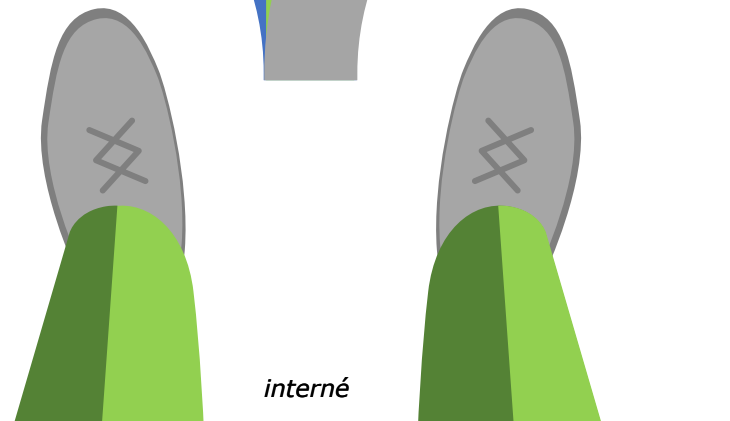
Svojimi službami obohacujeme život f iremných a individuálnych klientov. Vzdelávame, diagnostikujeme stres, nastavujeme a vytvárame programy s cieľom zlepšiť kvalitu života ľuďom.

6 ROKOV SKÚSENOSTI

Záleží nám na kvalite poskytovaných služieb. Od r. 2015 sa zameriavame špecificky na témy syndróm vyhorenia, stres, životná rovnováha, reziliencia. Náš tím tvoria výlučne psychológovia s praxou.

VIAC AKO 400 PROJEKTOV

Participujeme na jednorazových, ale aj komplexných projektoch. Vzdelávanie, well-being a prevenčné programy tvoríme pre ľudí z f iriem, školstva, zdravotníctva...



interné

Inštitút stresu 

AKO TO VYZERÁ V SR?

ZDROJ: DATA INŠTITÚT STRESU 2015-2021

SITUÁCIA PRED COVID 2015-2019

◆ VZORKA: 9200 ĽUDÍ

Stres sme diagnostikovali naprieč Slovenskom v priebehu 5 rokov.

◆ 52% SLOVÁKOV VYČERPANÝCH

4784 účastníkov vykazuje únavu alebo extrémnu únavu.

◆ 7 z 10 MÁ ZVÝŠENÝ STRES

Miera prežívaného stresu v 70% prípadoch dosahuje zvýšené alebo extrémne vysoké hodnoty.

◆ 1/3 MÁ ZNÍŽENÚ STRESOVÚ ODOLNOSŤ

V dôsledku únavy a vyčerpania je organizmus oslabený. V nižšej miere dokážeme čeliť záťažovým situáciám.



Prieskum vyhorenie 2020

◆ VZORKA: 9500 ĽUDÍ

Online prieskum syndrómu vyhorenia prostredníctvom štandardizovaného testu.

◆ 60% TRPÍ VYHORENÍM

V 3. a 4. štádiu kedy si človek už nedokáže efektívne pomôcť sám sa nachádza viac ako polovica Slovákov

◆ 78% SA CÍTI UNAVENE

Na konci pracovného dňa.

◆ 55% SA CÍTI VYČERPANE

Len pri pomyslení na ďalší deň v práci.

PRÍZNAKY VYHORENIA UČITEĽOV

EMOCIONÁLNE VYČERPANIE

Učiteľia, ktorí ním trpia, sa snažia tráviť viac času osamote. So študentmi majú menej trpezlivosti, cítia sa zahltení ich potrebami. Ich neslušné správanie vnímajú ako osobný útok. Sú podráždenejšími a výbušnejšími.

MENTÁLNE VYČERPANIE

Učiteľia sa cítia neschopní dosahovať požadované výsledky. Strácajú kreativitu a schopnosť nadhľadu potrebnú pre riešenie problémov, výučby. Nie sú ochotní učiť sa novým veciam, z dôvodu nadmernej vyčerpanosti.

TELESNÉ VYČERPANIE

Učiteľia s rozvinutým štádiom syndrómu vyhorenia pociťujú počas dňa únavu, častejšie sú PN. Postupne sa rozvíja nespavosť, bolesti hlavy, ktoré zvyšujú náchylnosť na rozvoj depresí alebo úzkosti.

ÚVAHY O ZMENE PRÁCE

Z dôvodu prežívanej frustrácie a vyčerpanosti. V USA od roku 2016 opustilo povolanie každoročne viac ako 270 000 učiteľov. Viac ako polovicu z nich klasifikujú ako „presuny z povolania“.



RIEŠENIE: WELL-BEING PROGRAM

Praktický seba-skúsenostný vzdelávací program

STRES

2 UROBTE SI ZO STRESU PRIATEĽA

Čo je stres? Aké stratégie organizmus využíva? Ako sa cíti organizmus pod vplyvom dlhodobého stresu a na čom to môžeme pozorovať? Ako to urobiť aby nám bol prospešným? Odpovede na otázky spoločne s tipmi a návodmi nájdu účastníci v tomto webinári.

FORMÁT: 1 HOD. PREDNÁŠKA + 30 MIN. ZDIEĽANIE

VYHORENIE

1 HORIEŤ, ALE NEVYHOREIŤ

Top webinár roku 2021. Účastníkov oboznámime cez príbehy našich klientov s jednotlivými štádiami syndrómu vyhorenia, ako aj tipmi ako si reálne pomôcť.

FORMÁT: 1 HOD. PREDNÁŠKA + 30 MIN. ZDIEĽANIE

BONUS: Možnosť sa otestovať na syndróm vyhorenia

ROVNOVÁHA

3 LEPŠÍ BALANS, LEPŠIE PREŽÍVANIE

Ako nájsť správny balans medzi osobným a pracovným životom? Ako vyzerá správne prežívanie? Ako sa z toho nezbláznit? Predstavíme si príklady toho, s čím sa stretávame. V druhej časti sa budeme venovať možnostiam ako si to vedieť postaviť.

FORMÁT: 1 HOD. PREDNÁŠKA + 30 MIN. ZDIEĽANIE

BONUS: Sebasúcitný tréning

SPÁNOK

4 AKO DOBRE A ZDRAVO SPAŤ

Pre naše optimálne zdravie je potrebný kvalitný spánok. Najmenej 40% ľudí spí nekvalitne alebo málo. Spánok nás robí emocionálne a psychicky stabilnejšími. Ako urobiť spánok kvalitnejším? Účastníci sa dozvedia tipy a triky ako si zlepšiť vlastnú kvalitu spánku a aj touto cestou zvyšovať svoju odolnosť.

FORMÁT: 1 HOD. PREDNÁŠKA + 30 MIN. ZDIEĽANIE

BONUS: OCHUTNÁVKA RELAX. TECHNIKY

REFERENCIE

N A Š I C H S P O K O J N Ý C H K L I E N T O V

„V časech napätie prinášajú uvoľnenie. Také sú webináre s Karolom Kováčom z Inštitútu stresu, ktoré počas pandémie robí pre desiatky učiteľov, pracovníkov s mládežou. Slová odborníka kombinované s priateľským a neformálnym prístupom na mnohých pôsobia ako balzam. Po každom webinári prichádzajú spätné väzby plná uznania a poďakovania. To nám dáva obraz, že sme objednali kvalitnú a nevyhnutnú službu pre tých, ktorí sami musia byť v dobrej kondícii, aby mohli byť užitoční pre jednu z najzraniteľnejších skupín – pre deti a mládež.“

Iuventa – Slovenský inštitút mládeže

Podľa všetkého vaša prednáška o vyhorení bola najlepšia prednáška roku 2020.

O2 Slovakia, a.s.

Veľmi dobrý ohlas na spoluprácu s Inštitútom stresu počas Festivalu zdravia nás viedol k rozšíreniu spolupráce. Výsledkom bola spoločná tlačová konferencia ku Svetovému dňu zdravia, ktorá zaujala množstvo novinárov. Skvelá kombinácia ľudského a profesionálneho prístupu k práci.

**zdravotná poisťovňa Dôvera
a.s.**

Inštitút stresu 

KONTAKT na Dôvera z.p., a.s.

Ing. Juraj Malec

regionálny riaditeľ pobočkovej siete
DÔVERA zdravotná poisťovňa, a. s.
A. Kmeťa 319/8
010 01 Žilina

mobil: 0911 821 183
malec.juraj@dovera.sk
www.dovera.sk

Miroslav Tonhajzer

regionálny vzťahový manažér
DÔVERA zdravotná poisťovňa, a. s.
A. Kmeťa 319/8
010 01 Žilina

mobil: 0910 330 665
tonhajzer.miroslav@dovera.sk
www.dovera.sk

KONTAKT na Inštitút Stresu, s.r.o.



ADRESA

Tamaškovičová 17, 917 01 Trnava



OTVÁRACIE HODINY

Pondelok-Piatok 8:00-16:00



E-MAIL

kovac@istres.sk



WEB

www.istres.sk



TELEFÓN

(+421 908 984 257)



FACEBOOK

Institut stresu



LINKED IN

institutstresu



INSTAGRAM

institutstresu