

## **A kiégésről objektíven és szubjektíven**

Interaktív workshop

**Január 22. szerda / 15,00-18,00 Liszt II-III. terem**

Dr. Gyórfy Zsuzsa

A gyógyítói életút óriási kihívása a kiégés. A fogalom mind a tudományos diskurzusban, mind pedig a hétköznapokban igen népszerű, mégis sok a félreértés e területen. Miben különbözik a burnout és a boreout? Meg lehet-e, vagy meg kell-e különböztetnünk a kiégést a depressziótól, a krónikus fáradtságtól, az együttérzésből való kifáradástól, vagy a szakmai bizonytalanság-érzettől? Miért más a kiégés, mint a krónikus stresszérzet?

Hol állok én a kiégés vonalán? Mit jelent a burnout a számomra, és mely területeken érzem most a legnagyobb kihívást? Mit tehetek az egyensúly megőrzésért és visszaállításáért?

A workshopon a kiégés jellemzőiek ismertetését követően a felismerés lehetőségeiről, a kialakulás okairól lesz szó. Saját élményű gyakorlatok révén a résztvevők ízelítőt kaphatnak abból, hogy mit tehetnek saját lelki egészségünk megőrzésért. A legújabb pozitív pszichológiai kutatások tükrében, evidence based módszereken alapuló technikák megismertetésével igyekszünk segítséget nyújtani a lelki karbantartáshoz. Végül közös gondolkodásra invitáljuk a résztvevőket: mit is tehetünk a kiégés megelőzése érdekében az egyén és a szervezet szintjén?

A fentiek szellemében hívunk és várunk minden kollégát reflektív workshopunkra!

A program min.5 fő esetén indul, maximum létszáma 25 fő.

A workshop díjmentes, de előzetes regisztráció szükséges 2020.01.20-ig a

[gyorffy.zsuzsa.mail@gmail.com](mailto:gyorffy.zsuzsa.mail@gmail.com) címen.