

POŽADAVKY KE SPLNĚNÍ SEMINÁŘE „PSYCHOHYGIENA“ A ZÍSKÁNÍ ZÁPOČTU

STUDENT MUSÍ SPLNIT NÁSLEDUJÍCÍ PODMÍNKY:

- A. Vytvořit si účet v MOODLE Jabok – aby mohl plnit úkoly z e-learningového materiálu. **Vytvoření účtu:** na stránce <https://moodle.jabok.cuni.cz/> kliknout na *Přihlášení* (vpravo nahoře na stránce) – pak se dole na stránce objeví: *Jste tady poprvé? K plnému přístupu na tyto stránky, musíte nejprve vytvořit účet. Začněte nyní vytvořením nového účtu!*
- B. Z e-learningového kurzu „Psychohygiena pro pedagogické a sociální pracovníky“ (<https://moodle.jabok.cuni.cz/course/view.php?id=49>) splnit následující body:

Kapitola 2. Stresory v práci a doma

- a) Student vypracuje odpovědi na testové otázky u „**Testů k určení typu stresorů**“ a vyhodnotí si výsledky.
- b) **Úkol (bod e) v kurzu** – po dobu 30 dnů si student každý večer zapíše, kterých pět situací během dne bylo pro něho nejvíce stresující (při posuzování situací může využít „Otázky ke sledování svých stresorů“) – a potom z toho odvodí, kterých deset opakovaných situací je pro něho nejvíce zatěžujících, a jaké typy stresorů na něho nejvíce působí (minimální rozsah – 3 normostrany, tj. 5 400 znaků s mezerami).

Kapitola 4. Syndrom vyhoření

- a) Student vypracuje odpovědi na testové otázky u „**Testů k určení stupně vyhoření**“ a vyhodnotí si výsledky.

Kapitola 8. Úkol – S využitím informací ze studijních materiálů a z obou souborů s doporučenou literaturou student sestaví pro sebe plán psychohygienických opatření pro prevenci stresorů, které u sebe zjistil – popíše konkrétně, jaká opatření a změny hodlá ve svém životě zavést, aby se se ubránil vyčerpání svých sil a následnému vyhoření (minimální rozsah 5 normostran – tj. 9 000 znaků s mezerami).

ZÍSKÁNÍ ZÁPOČTU - oba úkoly (tj. popis svých stresorů a plán psychohygienických opatření, která hodlá plnit) student **zašle na email: cihankova@jabok.cz** a domluví si s vyučující **termín konzultace**, při níž spolu prodiskutují obsah jeho úkolů – na základě toho, pak student **obdrží zápočet ze semináře**.