

**Kötelező szakmacsoportos továbbképzés**  
**Felnőtt ápolás és gondozás, gyermek ápolás és gondozás, sürgősségi ellátás**  
**szakmacsoportoknak**

**RÉSZLETES PROGRAM**

Gyula, 2018. március 26-27.

Helyszín: Gyulai SZC Harruckern János Szakgimnáziuma, szakközépiskolája, Szakiskolája és  
Kollégiuma  
Előadó terem

**2018. március 26. (hétfő)**

**A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE**

előadó: **Szicsék Margit**  
tanácsadó szakpszichológus, főiskolai docens

**8.00 - 9.30 A burn-out szindróma fázisai és jellemzése (2)**

A burn-out szindróma definíciója és az egyes fázisok tartalmának bemutatása, példákkal való illusztrálása. A folyamat aktuális visszafordíthatósága. A munkahelyi stressz gazdasági és egyéni következményei.

**9.30 - 9.45 SZÜNET**

**9.45 – 11.15 A burn-out kérdőív kitöltése és értékelése (2)**

A burn-out mérése és egyéni értékelés kérdőív segítségével. További mérési lehetőségek és az ehhez kapcsolódó, ápolókra vonatkozó kutatási eredmények bemutatása és részletes elemzése.

**11.15 – 11.25 SZÜNET**

**11.25 – 13.35**

**A burn-out önismereti vonatkozásai (3)**

Hogyan segíthet az önismeret fejlesztése a burn-out kialakulásának megelőzésében, ill. kezelésében.

- személyiségjellemzők elemzése
    - o diszfunkcionális attitűdök
    - o kontroll szerepe, típusai, megjelenésük a mindennapjainkban
- Kérdőív segítségével történő bemutatás, saját élmény szerzése a megbeszéltekkel kapcsolatban.
- tanult tehetetlenség, depresszió, jellemzőik, következményeik

Közben:

**13.35 14.00 SZÜNET**

**14.00 – 16.15 Csoportban alkalmazható technikák burn-out ellen. (3)**

- alapvető, csoportra vonatkozó ismeretek felelevenítése, bemutatása és értelmezése
  - o legjellemzőbb szerepek a csoportban
  - o kommunikáció, információ áramlás a csoportban
  - o ki mikor érzi jól magát a csoportban?

- Alapvető konfliktuskezelési technikák, melyek segítik a hatékony együttműködést
- történet elemzés
- szituáció elemzés, melyek segítik az elméletben megszerzett ismeretek gyakorlati alkalmazhatóságát

## **16.15 – 16.30 SZÜNET**

### **16.30-18.25 Egyénileg alkalmazható technikák burn-out ellen. I. rész (2,5)**

- saját stressz-megküzdési stílus megismerése, hatékonyságának mérése, különös tekintettel a protektív faktorok pl. társastámogatás elemzésére
- a szívósság
- az elköteleződés
- az áramlat élmény megtapasztalásának egyéni lehetőségei
- A pozitív pszichológiai kutatások eredményeinek felhasználása az egyéni kiegészítő elleni stratégiák kialakításában. Cél: az egészségtudatos, önmagáért felelősséget vállaló, kiegyensúlyozott segítővé válás előmozdítása.

**2018. március 27. (kedd)**

## **A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE**

előadó: **Szicsék Margit**

tanácsadó szakpszichológus, főiskolai docens

### **8.00-9.50 Egyénileg alkalmazható technikák burn-out ellen. II. rész (2,5)**

- saját stressz-megküzdési stílus megismerése, hatékonyságának mérése, különös tekintettel a protektív faktorok pl. társastámogatás elemzésére
- a szívósság
- az elköteleződés
- az áramlat élmény megtapasztalásának egyéni lehetőségei
- A pozitív pszichológiai kutatások eredményeinek felhasználása az egyéni kiégés elleni stratégiák kialakításában. Cél: az egészségtudatos, önmagáért felelősséget vállaló, kiegyensúlyozott segítővé válás előmozdítása.

### **9.50 – 10.00 SZÜNET**

### **10.00-15.00 Relaxációs technika megismerése, elsajátítása (5)**

Relaxációs technikák bemutatása, megismertetése, elsajátítása.

Teszt megírása.

### **12.00- 12.30 SZÜNET**

### **12.30 – 17.30 Reanimáció, reanimáció vizsga (5)**

Előadók:

**Kárász László- mentőtiszt, Schneider László – mentőtiszt, Sipos Kornél – mentőtiszt, Pósz László – mentőtiszt, Horváth Attila – mentőtiszt, Csendes Csaba – mentőápoló, Guti Ambrus - mentőápoló**

Témák: A helyszín szerepe a sürgősségi ellátás során.

Betegvizsgálat, segítségkérés.

Alapszintű újraélesztés (BLS) felnőttkori algoritmus. Stabil oldalfektetés.

Félautomata defibrillátor használata.

Eszméletlen beteg ellátása.

Légúti idegentest eltávolítása.

Szituációs feladatok