

## **Modul II.**

### **Starostlivosť o duševné zdravie v pomáhajúcich profesiách: protektívne faktory**

#### **1. stretnutie (17,5 hodín): Psychologická prvá pomoc**

Fenomén prvej pomoci.

Podmienky prvej pomoci.

Limity prvej pomoci.

Poskytovatelia psychologickej prvej pomoci.

#### **2. stretnutie (17,5 hodín): Vnútorne a vonkajšie zdroje v starostlivosti o vlastné duševné zdravie**

Blízkosť vo vzťahoch.

Práca s telom.

Formy oddychu.

#### **3. stretnutie (17,5 hodín): Prežívanie zmysluplnosti v pomáhajúcej profesii**

Fenomén zmyslu.

Práca s hodnotami.

Metóda vycítenia zmyslu.

#### **4. stretnutie (17,5 hodín): Terapeutický vzťah, hranice v pomáhaní**

Fenomén vzťahu a hraníc.

Rôzne formy terapeutického resp. pomáhajúceho vzťahu.

Najčastejšie chyby a riziká v rámci terapeutického vzťahu.

Práca s hranicami.