



Pedagoško društvo Vojvodine Novi Sad,
Petra Drapšina 8
(Zgrada Visoke škole strukovnih studija
za obrazovanje vaspitača)
Kontakt: 064/417- 44- 29
pedagoskodrustvovoj@gmail.com
www.pedagoskodrustvovojvodine.edu.rs

Delovodni broj 40/2021
8.11.2021.

Poziv za učešće na vebinaru

“Kako sprečiti saosećajni zamor kod profesionalaca?”

Poštovana/i,

Pedagoško društvo Vojvodine vas poziva na vebinar “Kako sprečiti saosećajni zamor kod profesionalaca?” koji će se održati u četvrtak 25.11.2021. godine, od 17 do 18:30 časova, preko Zoom-a. Autorka je Vesna Laković van Kempen, pedagog, trener u oblasti svesne pažnje (mindfulness-a).

O temi

Saosećajni zamor je stanje emocionalne, mentalne i/ili fizičke iscrpljenosti, koje je posledica kontinuirane izloženosti tuđoj patnji. Iako jeste tipična za osobe u pomagačkim profesijama, podložni su joj i visokosenzitivni, kao i oni koji su u odnosima doživljeni kao “spasioci”.

Kada empatišemo sa drugima, mi u stvari na neki način preuzimamo jedan deo njihove patnje, pogotovo ako to radimo na svakodnevnom nivou jer nam je to deo profesije ili brinemo o nekome ko je hronično bolestan, star itd. Ukoliko se ne bavimo sopstvenim potrebama, odnosno ne naučimo kako da brinemo o sebi dok brinemo o drugima, ne postavimo granice i na vreme ne prepoznamo znakove saosećajnog zamora, to stanje nas može dovesti do ozbiljnih negativnih psiholoških posledica po naše mentalno zdravlje i život.

Koji su okidači za saosećajni zamor?

- *Karakterne osobine*
- *Prethodna izloženost traumama (svojim ili tuđim)*
- *Vaša empatičnost, visokasenzitivnost, emocionalna energija*
- *Preduga izloženost tuđim traumama bez adekvatne brige o sebi*
- *Organizacija posla, atmosfera na poslu, zahtevi radnog mesta*

Ovo su neki od znakova saosećajnog zamora:

- *Tuga*
- *Izbegavanje rada sa određenim ljudima, na neki način kao da "strepite" od rada sa njima*
- *Smanjenja sposobnost empatisanja sa problemima drugih, postaje vam svejedno, nemate strpljenja za druge...*
- *Promena u sistemu vrednosti, razmišljanja, posmatranja stvari, očekivanja*
- *Smanjenja intimnost u bliskim odnosima, otuđenost*
- *Telesne tegobe, noćne more*
- *Uznemirenost, lako planete...*

Saosećajni zamor nije isto što i sindrom sagorevanja (burnout). Kod saosećajnog zamora gubimo sposobnost empatisanja sa drugima, menjaju nam se sistemi vrednosti i na neki način se više otuđimo u odnosima.

Sadržaj vebinara - o čemu će biti reči?

- *Šta je saosećajni zamor - zašto do njega dolazi i kako ga prepoznati kod sebe?*
- *Kako možemo sprečiti saosećajni zamor? Prolazak kroz 4 koraka uz konkretne smernice i vežbe:*
 - 1) *Osveščivanje sopstvenih osećanja, misli i telesnih senzacija kao i potreba - uz prakse svesne pažnje (Mindfulness) i praksu Samosaosećanja*
 - 2) *Postavljanje granica - motivisanje, zaštita i obezbeđivanje za sebe i sopstvene potrebe*
 - 3) *Mreža podrške - negovanje ljudskost i ranjivost nasuport izolaciji i osamljivanju*
 - 4) *Kreiranje plana brige o sebi (uteha, umirivanje, potvrda neprijatnih osećanja)*

Cilj susreta

Upoznavanje učesnika sa saosećajnim zamorom u cilju ranog prepoznavanja ovog stanja, te samim tim i prevencije ozbiljnijih psiholoških izazova i problema u sferi mentalnog zdravlja i profesionalnih kompetencija prosvetnih radnika i stručnih saradnika.

Prolazak kroz 4 koraka važnih u prevenciji saosećajnog zamora i očuvanju mentalnog zdravlja iz ugla praksi potvrđenog terapijskog dejstva - Mindfulness i Mindful self-compassion.

Kome je vebinar namenjen?

Vebinar je namenjen prosvetnim radnicima, stručnim saradnicima i ostalim profesionalcima u pomagačkim/humanističkim profesijama, kao i onima koji su u svom privatnom životu doživljeni kao "spasioci" ili pak kontinuirano i dugo brinu o nekome ko je npr. bolestan, star. Svim osobama koje žele da se upoznaju sa načinima kako da bolje brinu o sebi dok brinu o drugima ili su profesionalno izloženi stresu - kako da sačuvaju svoje mentalno zdravlje i ojačaju svoju otpornost na stres, neprijatna osećanja i izazove.

Ukratko o autorki



“Zovem se Vesna Laković van Kempen, pedagog sam, trener, a uskoro ću se ostvariti i kao autor knjige o praksi Majndfulnessa i Samosaosećanja.

Poslednjih 7 godina kao preduzetnik vodim treninge iz oblasti Majndfulness prakse (svesna pažnja, fokusiranost i bolja kontrola stresa) za sve uzraste, TRE vežbe za oslobađanje stresa, tenzije i traume, a od nedavno i trening razvoja samosaosećanja – otpornosti i prevencije sagorevanja i saosećajnog zamora.

Radila sam sa kompanijama, institucijama i nevladinim organizacijama.

Među prvim sam sertifikovanim trenerima Majndfulnessa i TRE vežbi u zemlji, a prvi sam trener Samosaosećanja (Mindful self-compassion) u regiji, na koji se često u svojim knjigama poziva i Brene Brown.

Kroz moje programe do sada je prošlo preko 1000 osoba iz zemlje i inostranstva. Tokom 2020. godine na početku Covid pandemije održala sam niz besplatnih webinaru na kojima je prisustvovalo preko 7000 osoba.

Trenutno živim i radim u Sloveniji, gde sam sa svojim suprugom osnovala “Centar za edukaciju Bujoo” u okviru kog nudimo usluge kreiranja online edukacije putem e-learning platforma.“

Po završetku webinaru, učesnici će dobiti potvrdu za jedan sat internog stručnog usavršavanja od Pedagoškog društva Vojvodine. Prijava učesnika je obavezna i vrši se na ovom [prijavnom formularu](#).

Rok za prijavu: sreda, 24. novembar do 20h.

*Svi prijavljeni učesnici će ZOOM link za učešće dobiti dan pred događaj kako bi mogli da pristupe webinaru.

**Kotizacija iznosi 1000 dinara za učesnike u Srbiji, odnosno,
10 EUR / 10 USD za učesnike iz inostranstva.**

INSTRUKCIJE ZA UPLATU

Srbija

1. Fizička lica

Svrha uplate: Vebinar "Saosećajni zamor"

Iznos za uplatu: 1000 din

Uplatilac: *Email/ Ime i prezime/ Adresa

Primalac: Pedagoško društvo Vojvodine, Novi Sad, Petra Drapšina 8

Račun primaoca: 340-2095-47

Poziv na broj: 00022

****Za članove Društva u kategoriji fizičko lice ili student važi popust od 50% i kotizacija po učesniku iznosi 500,00 din.***

2. Pravna lica

Na mejl adresu pedagogkodrustvovoj@gmail.com poslati podatke neophodne za pripremu predračuna: *ime i prezime učesnika, naziv institucije, članski broj (ukoliko je ustanova član Društva), adresa institucije i PIB/MB institucije.*

Svrha uplate: Vebinar "Saosećajni zamor"

Iznos za uplatu: 1000 din

Uplatilac: *Email/ Naziv i adresa ustanove/Ime i prezime uplatioca

Primalac: Pedagoško društvo Vojvodine, Novi Sad, Petra Drapšina 8

Račun primaoca: 340-2095-47

Poziv na broj: 00022

****Za zaposlena lica u ustanovi koja je član Društva važi popust od 20% i kotizacija po učesniku iznosi 800,00 din.***

Inostranstvo

1. Fizička lica

Svrha uplate: Vebinar "Saosećajni zamor"

Iznos za uplatu: 10 eur/10 usd

Uplatilac: *Email/ Vaše ime i prezime/Adresa

Primalac: Pedagoško društvo Vojvodine, Novi Sad, Petra Drapšina 8

ERSTE BANK A.D. NOVI SAD, REPUBLIKA SRBIJA

SWIFT CODE: GIBARS22

IBAN RS3534000000000209547

Za uplate preko Pay Pal-a email adresa je pedagogkodrustvovoj@gmail.com

*****Za članove Društva u kategoriji fizičko lice ili student važi popust od 50% i kotizacija po učesniku iznosi 5 EUR/5 USD.***

2. Pravna lica

Svrha uplate: Vebinar "Saosećajni zamor"

Iznos za uplatu: 10 eur/10 usd

Uplatilac: *Email/ Naziv i adresa ustanove/

Ime i prezime, adresa uplatioca

PIB, MB / VAT number

Primalac: Pedagoško društvo Vojvodine, Novi Sad, Petra Drapšina 8

ERSTE BANK A.D. NOVI SAD, REPUBLIKA SRBIJA

SWIFT CODE: GIBARS22

IBAN RS3534000000000209547

Za uplate preko Pay Pal-a email adresa je pedagoskodrustvovoj@gmail.com

***Za zaposlena lica u ustanovi koja je član Društva važi popust od 20% i kotizacija po učesniku iznosi 8 EUR/8 USD.*

NAPOMENA: Email je OBAVEZNO upisati radi potvrde prijema uplate i slanja linka za uključenje dan pred realizaciju događaja.

Radujemo se prilici za saradnju.

S poštovanjem,

Tim Pedagoškog društva Vojvodine

¹ Ukoliko želite da postanete član Društva ili da se pretplatite na stručni časopis "[Pedagoška stvarnost](#)", pristupnicu možete popuniti [ovde](#), odnosno, [ovde](#) ukoliko ste iz inostranstva.