

Technická univerzita v Liberci
Fakulta: Ústav zdravotnických studií

Poskytovatel: MŠMT

Institucionální rozvojový plán na rok 2014

Formulář pro závěrečnou zprávu

Cíl: 1 KVALITA A RELEVANCE

Dílčí část: 1.4 Studenti

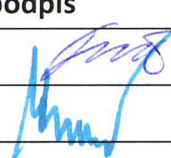
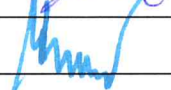
1.4.6 Jak nevyhořet – prevence syndromu vyhoření v praxi

Období řešení cíle	Od: 01.01.2014		Do: 31.12.2014
Dotace (v tis. Kč)	Celkem:	V tom běžné finanční prostředky:	V tom kapitálové finanční prostředky:
Požadavek	50 tis.	50 tis.	0 tis.
Čerpáno	50 tis.	50 tis.	0 tis.

Odpovědný pracovník: prof. Ing. Jiří Kraft, CSc.

Dílčí řešitel: Mgr. Marie Froňková

Další pracovníci: Mgr. Petra Podrazilová, DiS.

	jméno	podpis	datum
Dílčí řešitel:	Mgr. Marie Froňková		14-01-2015
Odpovědný pracovník:	Prof. Ing. Jiří Kraft, CSc.		14.1.2015

ZPRÁVA O PRŮBĚHU ŘEŠENÍ

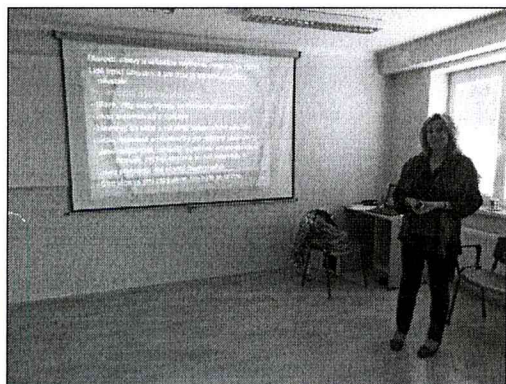
Cíl projektu	1.4.6 Jak nevyhořet – prevence syndromu vyhoření v praxi		
	Cílem projektu bylo seznámení studentů Ústavu zdravotnických studií studijního oboru Všeobecná sestra s prevencí vzniku syndromu vyhoření, který nejvíce postihuje pomáhající profese, mezi které povolání všeobecné sestry patří. Během studia studenti získávají teoretické znalosti, které je však zapotřebí podpořit praktickými zkušenostmi, zejména relaxačními technikami, které představují významnou roli v prevenci a podporují zdravý životní styl.		
Plnění stanovených ukazatelů do (jaké míry byly splněny, případně důvod, proč splněny nebyly)	Stanovené ukazatele projektu		
	Ukazatel	plnění	
	Realizace seminářů vedených odbornými lektory pro relaxační techniky pro studenty prezenční formy studijního oboru Všeobecná sestra.	splněno	
Plnění stavených	Stanovený kontrolovatelný výstup	plnění	

kontrolovatelných výstupů	1. Realizace seminářů 2. Počet studentů procházejících semináři relaxačních technik – min. 20 studentů		Byly zrealizovány dva vzdělávací semináře „Speciální relaxační techniky, prevence syndromu vyhoření. Celkem seminářů zúčastnilo 60 studentů Ústavu zdravotnických studií prezenční formy studia studijního oboru Všeobecná sestra“
Změny v řešení	Pokud došlo v průběhu řešení ke změnám, uveďte je, vysvětlete příčinu, schváleno dne		
	č.	Jednotlivé změny (přidejte řádky podle potřeby)	Zdůvodnění
	1		
	2		

Postup řešení:

Ve dnech 23. – 29. září 2014 proběhly v prostorách UZS TUL v rámci **Týdne relaxačních technik** dva semináře „**Speciální relaxační techniky, prevence syndromu vyhoření**“ pro studenty 2. a 3. ročníku studijního oboru Všeobecná sestra v prezenční formě studia pod vedením PhDr. Jany Sládkové, MBA a Mgr. Jany Podrazské. Studenti měli možnost vyzkoušet si metody pozitivního myšlení, zážitkové techniky Navy Seals či tzv. Nordic walking.

Celkem se seminářů zúčastnilo 30 studentů.



Specifikace čerpání finanční dotace na řešení projektu

		Přidělená dotace na řešení projektu (v tis. Kč)	Čerpání dotace (v tis. Kč)
1.	Kapitálové finanční prostředky celkem	0	0
1.1	Dlouhodobý nehmotný majetek (SW, licence)	0	0
1.2	Samostatné věci movité (stroje, zařízení)	0	0
1.3	Stavební úpravy	0	0
2.	Běžné finanční prostředky celkem	50	50
Z toho	Osobní náklady:		
2.1	Mzdy (včetně pohyblivých složek)	0	0
2.2	Odměny dle dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr	0	0
2.3	Odvody pojistného na veřejné zdravotní pojištění a pojistného na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti a přírůbky do sociálního fondu	0	0

	CELKEM osobní náklady	0	0
	Ostatní:		
2.4	Materiální náklady	3	3
2.5	Služby	47	47
2.5	Ostatní náklady (vložné, kurzové změny, apod.)	0	0
2.6	Cestovní náhrady	0	0
2.7	Stipendia	0	0
3.	Celkem běžné a kapitálové finanční prostředky	50	50

Bližší zdůvodnění čerpání v jednotlivých položkách (přidejte řádky podle potřeby)

Číslo položky (viz předchozí tab.)	Název výdaje a jeho zdůvodnění	Částka (v tis. Kč)
2.4	Kancelářské potřeby	3
2.5	Poplatky za dva semináře	47
Celkem finanční prostředky		50

Institucionální rozvojový plán na rok 2014

Cíl: 1 KVALITA A RELEVANCE

Dílčí část: 1.4 Studenti

1.4.6 Jak nevyhořet – prevence syndromu vyhoření v praxi

Mgr. Marie Froňková, 15. 1. 2015



Cíl projektu:

- seznámení studentů Ústavu zdravotnických studií studijního oboru Všeobecná sestra prezenční formy studia s prevencí vzniku syndromu vyhoření, který nejvíce postihuje pomáhající profese, mezi které povolání všeobecné sestry patří.

Postup řešení:

realizace **TÝDNE RELAXAČNÍCH TECHNIK**

termín: 23. – 26. 9. 2014

místo: prostory UZS TUL

lektorky: PhDr. Jany Sládková, MBA

Mgr. Jarmila Podrazská

obsah: dva semináře na téma „Speciální relaxační techniky, prevence syndromu vyhoření“.

počet účastníků (studentů): 30

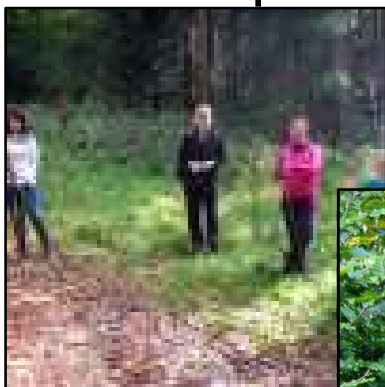
Obsah seminářů:

- nácvik autogenního tréninku, progresivní relaxace, zážitkové techniky Navy Seals, Kotva nebo Neurologické úrovně



Obsah seminářů:

- seznámení s významem sebepéče, vnímáním vlastního těla a péčí o tělo při práci, s technikou Nordic Walking a dalšími relaxačními techniky a metodami posilování v přírodě



Kontrolované výstupy:

- Realizace seminářů

proběhl TÝDEN RELAXAČNÍCH METOD

- Počet proškolených studentů

celkem bylo proškoleno 30 studentů studijního oboru Všeobecná sestra v prezenční formě studia

Splnění cílů projektu: ZADANÉ CÍLE BYLY SPLNĚNY

Rozpočet:

Název	Částka
<u>Dotace</u>	<u>50 tis.Kč</u>
Kapitálové finanční prostředky:	0 tis.Kč
Běžné finanční prostředky:	50 tis.Kč
Materiální náklady	3 tis.Kč
<u>Služby (platba za semináře)</u>	<u>47 tis.Kč</u>
Zbývá	0 Kč

Děkuji za pozornost