



## Somatický inventár emocionálneho preťaženia

Intenzívna práca s traumatizovanými klientami sa úzko spája s témou vyhorenia. Vyhorenie sa zvyčajne definuje ako stav emocionálneho a fyzického vyčerpania pracovníka s klientom, spôsobený vykonávaním pracovných povinností. Táto aktivita vám umožní ohodnotiť úroveň vášho vlastného emocionálneho preťaženia tak, ako ho sami vnímate.

<b>Modul</b>	<b>Kapitoly</b>	<b>Veľkosť skupiny</b>	<b>Trvanie</b>
• Self care	• Hranice	• Jednotlivec • Malá skupina	• 20 - 30 min

### Kľúčové slová

emocionálne preťaženie, starostlivosť o seba, vyhorenie, práca s telom

### Ciele

- Rozoznať prejavy vyčerpania
- Získať vhľad do hrozby vyhorenia u dobrovoľníkov
- Identifikovať vnútorné prekážky pri práci s klientami (utečencami)
- Posilniť rezilienciu (odolnosť)

### Účastníci

Dobrovoľníci, pomocníci, laici pracujúci s rôznymi zraniteľnými skupinami

### Popis

1. Pozrite sa na zoznam symptómov v priložených materiáloch. Zaškrtnie symptómy, ktoré sa vás osobne týkajú.
2. Keď ste hotový s ukazovateľmi na zozname, sadnite si alebo ľahnite. Naladte sa na svoje telo, doprajte si trochu času na spomalenie. Vnímajte svoj dych.
3. Predstavte si jednu situáciu zo zoznamu. Môžete si vybaviť klienta, ktorý vám pije krv alebo sedenie, počas ktorého ste boli netrepezlivý alebo ste sa nevedeli naladiť na klienta. Čo vás napadá?
4. Naladte sa na svoje telo. Cítite svoje telo? Čo konkrétne vnímate vo svojom tele?
5. Všímajte si zdroj fyzického napätia. Pocity viny alebo racionálne vysvetlenia nechajte odplynúť. Sústreďte sa len na svoje telo. Na ktorom mieste svojho tela vnímate práve teraz napätie?
6. Urobte si jednoduchý náčrt tela a vyznačte na ňom miesto, na ktorom cítite napätie.

7. Skúste si predstaviť, čo to napätie je a čo vaše telo práve teraz potrebuje. Napíšte si tri vlastnosti, ktoré vaše telo potrebuje, aby toto napätie dokázalo prekonať:

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

8. Opäť sa utíšte a predstavujte si ako tieto vlastnosti začínate naplňať. Môžete si to predstavovať, môžete sa hýbať, sústrediť sa na svoj dych, ai. Všimnite si, čo sa zmenilo. Zapište si jeden pozitívny aspekt tejto zmeny, ktorý ste si všimli alebo nakreslite svoje telo, ako vyzerá teraz.

### **Potrebné materiály**

papier, pero, pastelky

### **Metodika**

sebapoznávanie, internalizácia, mindfulness, práca s telom.

### **Tipy pre lektora**

Ak túto aktivitu robíte v malej skupine, je vhodné pripraviť si jednotlivé kroky vopred. Na záver aktivity účastníci popíšu svoj vnútorný zážitok a podelia sa o nástroje, ktoré použili (napr. nákresy, atď.). Na záver môže skupina vytvoriť spoločný plagát so všetkými pozitívnymi odkazmi, ktoré si

účastníci vytvorili v poslednej fáze aktivity, na základe spoločnej diskusie.

## Zdroj (APA)

Mischke-reid, Manuela. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI, Inc.

## Pracovné listy

[Zoznam možných symptémov vyhorenia a únavy zo súcitu.](#)

## Vypracoval

Sonja Bercko Eissenreich, Integra Institute



CC - Nekomerčné použitie derivátov  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Administrator. *Somatický inventár emocionálneho preťaženia*. Obnovené

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>