

## Zarządzanie stresem wsparte zaletami charakteru

szkolenie realizowane w ramach Zintegrowanego Programu Rozwoju UW

Prowadzący: dr Małgorzata Styśko-Kunkowska

Głównym celem szkolenia jest rozwijanie kompetencji zarządzania stresem w oparciu o zalety charakteru.

Uczestnicy:

- Zapoznają się z bazującym na współczesnych badaniach koncepcjach stresu i zarządzania nim, opartych na pracach Kelly McGonnigal oraz Ryana Niemieca.
- Będą pracować nad zrozumieniem własnego nastawienia do stresu i konsekwencji wynikających z nastawienia do stresu.
- Będą rozwijać umiejętności dostrzegania i akceptowania stresu oraz aktywnego korzystania z zalet charakteru w celu zarządzania stresem – wzmacniania własnych możliwości oraz radzenia sobie z presją poprzez poznanie konkretnych technik.
- Będą rozwijać konstruktywne nastawienia do stresu.

### Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- Zna wybrane współczesne badania na temat stresu, roli nastawienia do stresu i jego pozytywnych i negatywnych konsekwencji.
- Rozumie rolę nastawienia do stresu.
- Potrafi korzystać z zalet charakteru do czerpania z własnego potencjału oraz radzić sobie z presją.

### Oczekiwania pod adresem uczestników

- Gotowość do podjęcia autorefleksji na temat własnych zasobów i aktywnej pracy z własnymi doświadczeniami.
- Notes do zapisywania własnych autorefleksji.
- Komputer z kamerą i mikrofonem, aplikacja Zoom, możliwość aktywnego korzystania z aplikacji Jamboard i GoogleDocs. Pomiędzy zajęciami uczestnicy zostaną poproszeni o wypełnienie testu dostępnego na stronie <https://www.viacharacter.org/>, wymaga to rejestracji/zalogowania się; można założyć konto mailowe przed zajęciami na te potrzeby).

Aktualnie realizowane szkolenia można zobaczyć na platformie <http://szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl/> w kategorii „Szkolenia dla nauczycieli akademickich”

**Pytania prosimy kierować na adres:**  
[szkolenia.dydaktyczne@uw.edu.pl](mailto:szkolenia.dydaktyczne@uw.edu.pl)

Istnieje możliwość realizacji programu szkolenia na zamówienie jednostek UW.  
Pytania prosimy kierować na adres: [szkolenia.dydaktyczne@uw.edu.pl](mailto:szkolenia.dydaktyczne@uw.edu.pl)

Szkolenie on-line " Zarządzanie stresem wsparte zaletami charakteru" jest realizowane w ramach Programu zintegrowanych działań na rzecz rozwoju Uniwersytetu Warszawskiego, realizowanego w latach 2018-2022 i współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.