



UNIwersytet
Warszawski



Program szkolenia

Tytuł szkolenia	Mindfulness - zastosowanie praktyki uważności w radzeniu sobie ze stresem
Adresaci kursu	pracownicy i pracowniczki administracji
Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:	
Imię i nazwisko, kontakt	Dr Agnieszka Wojnarowska Wydział Psychologii UW
Informacje dotyczące szkolenia:	
Liczba godzin dydaktycznych	16 godzin
Termin szkolenia	11-12.05.2023 r.
Godziny zajęć	9:00 – 17.00
Miejsce prowadzenia zajęć	Europejskie Centrum Edukacji Geologicznej w Chęcinach
Rodzaj prowadzonych zajęć	Warsztaty
Cele szkolenia	Cel ogólny: <ul style="list-style-type: none">• Rozpoznanie reakcji stresowej• Budowanie świadomości korzyści z uważności w życiu osobistym i zawodowym, przede wszystkim w kontekście stresu• Budowanie nawyku uważnej i świadomej obserwacji siebie



UNIwersytet
Warszawski



	<p>Cele szczegółowe:</p> <ul style="list-style-type: none">• Poznanie technik wspierających uważność i innych technik radzenia sobie ze stresem• Rozumienie mechanizmu i konsekwencji reakcji stresowej• Wzmocnienie motywacji do uważnej i świadomej obserwacji siebie• Odnalezienie własnych sposobów na praktykowanie uważności
--	---



UNIwersytet
Warszawski



Opis programu zajęć

1. Wprowadzenie – uważność i jej podstawy, stres / reakcja na stres / konsekwencje długotrwałego stresu
2. Praktyka uważności i relaksacja - uważny kontakt z ciałem – oddech, ruch, różne techniki i sposoby radzenia sobie ze stresem
3. Myśli – uczucia – zachowanie – wzajemne związki, automatyczne reakcje
4. Jak przetrwać w świecie pełnym stresu i zachować kontakt ze sobą na co dzień?



UNIwersytet
Warszawski



Efekty kształcenia:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- Wymienia pozytywne konsekwencje uważności
- Wymienia przejawy reakcji stresowej, czynniki powodujące stres i negatywne konsekwencje długotrwałego stresu
- Zna podstawowe techniki pomagające w sytuacji stresu
- Rozwija postawę dbałości o własne ciało i własne potrzeby

Metody pracy:

- Zajęcia w formie warsztatowo – treningowej (dyskusja, mini wykłady, zadania i ćwiczenia realizowane indywidualnie lub w małych grupach, proste medytacje, proste ćwiczenia ruchowe)

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

- I. **Pre-test** – Autooszacowanie umiejętności będących przedmiotem szkolenia na początku szkolenia.
- II. **Kontrola bieżąca** –
- III. **Post-test** Autooszacowanie umiejętności będących przedmiotem szkolenia na końcu szkolenia.

Program opracował/a: dr Agnieszka Wojnarowska