**Program szkolenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł szkolenia** | Zrozumieć stres – techniki radzenia sobie ze stresem i niepokojem  |
| **Adresaci kursu** | Pracownicy i pracowniczki administracji UW |
| **Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:**  |
| **Imię i nazwisko, kontakt** | Anna Augustyniak  |
| **Informacje dotyczące szkolenia:** |
| **Liczba godzin dydaktycznych** | **8 godzin** |
| **Termin szkolenia**  | **26 maja 2023** |
| **Godziny zajęć** | 9:00-16:00 |
| **Miejsce prowadzenia zajęć** | Warszawa |
| **Rodzaj prowadzonych zajęć** | Warsztaty |
| **Cele szkolenia** | Cel ogólny: Zapoznanie z technikami i narzędziami do radzenia sobie w sytuacjach stresowych  |
| Cele szczegółowe:1. Zapoznanie ze składnikami stresu
2. Stworzenie swojego „profilu lęku”
3. Przedstawienie narzędzi radzenia sobie ze stresem
4. Zaznajomienie z technikami redukcji napięcia
5. Przećwiczenie technik oddechowych i relaksacyjnych
 |
| **Opis programu zajęć** | Szkolenie będzie mieć formułę warsztatowo-edukacyjną, opartą na pracy w grupach i parach, dyskusjach na forum i ćwiczeniach indywidualnych. Szkolenie obejmuje psychoedukację z zakresu narzędzi i technik radzenia sobie ze stresem i napięciem. W trakcie warsztatu skupimy się na trzech obszarach pracy ze stresem: - pracy poznawczej i emocjonalnej,- fizjologia i doznania z ciała, - aspekt behawioralny (zachowania). Będzie również przestrzeń na zadawanie pytań i wymianę doświadczeń. |
| **Efekty kształcenia:**Po ukończeniu szkolenia uczestnik/ uczestniczka:1. Będzie wiedział / wiedziała, jak stres wpływa na jego/jej funkcjonowanie poznawczo-emocjonalne, zachowania i reakcje ciała
2. Będzie znał/a narzędzia regulujące stan niepokoju i napięcia
3. Będzie potrafił/potrafiła wdrożyć techniki regulujące stan stresu
4. Zaznajomi się z umiejętnościami rozpoznawania wyzwalaczy powodujących stres
5. Będzie potrafił / potrafiła stosować techniki oddechowe i relaksacyjne
 |
| **Metody pracy:** * Warsztaty:

- praca w parach/praca w grupach- ćw. oddechowe/ techniki relaksacyjne i wyobrażeniowePsychoedukacja- mini wykłady |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia:**Pre/post test Ewaluacja |

**Program przygotowany przez: Anna Augustyniak**