**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 wyobrażeniowe  Psychoedukacja  - mini wykłady | |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia:**  Pre/post test  Ewaluacja | |

**Program przygotowany przez: Anna Augustyniak**