**Program kursu/szkolenia realizowanego w ramach Programu**

**„Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza” (IDUB)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł kursu/szkolenia** | **Jak dbać o siebie - podstawy asertywności z elementami budowania odporności** |
| **Adresat kursu/szkolenia** | **Uczestnicy wyjazdu w Chęcinach (sekcje finansowe i sekcje badań?)** |
| **Informacje dotyczące prowadzącego kurs/szkolenie:** |
| **Imię i nazwisko prowadzącego** | dr Alicja Gniewek  |
| **Stanowisko (jeśli dotyczy)** |  |
| **Jednostka organizacyjna Uniwersytetu (jeśli dotyczy)** | Wydział Psychologii |
| **Adres e-mail** | Alicja.gniewek@psych.uw.edu.pl |
| **Telefon kontaktowy** | 660489270 |
| **Krótka informacja dot. doświadczenia prowadzącego w obszarze tematu kursu/szkolenia** | * Prowadzenie warsztatów z asertywności na UOUW od 2013 roku
* Zajęcia dla studentów „Trening asertywności” na Wydziale Psychologii
* Warsztaty z asertywności i dbania o siebie dla podmiotów zewnętrznych (m.in. szkół i sądów) w ramach własnej, szkoleniowej działalności gospodarczej
 |
| **Informacje dotyczące kursu/szkolenia:** |
| **Łączna liczba godzin dydaktycznych kursu/szkolenia** | 16 godzin[[1]](#footnote-1) |
| **Data kursu/szkolenia[[2]](#footnote-2)** | 16-17.11 |
| **Tryb prowadzenia zajęć (podkreśl)** | * Stacjonarny
* On – line, z wykorzystaniem aplikacji (podkreśl właściwe):
	+ Zoom
	+ Google Meet
	+ Innej, jakiej? …………………
 |
|  |  |
| **Preferowana wielkość grupy** | Od 10 do 16 osób. |
| **Cele kursu/szkolenia** | Cel ogólny (1 zdanie): Nabycie bądź rozwinięcie umiejętności dbania o siebie w różnych zakresach |
| Cele szczegółowe (opisz w 3 – 5 punktach):1. zapoznanie uczestników z definicją asertywności i zachowań asertywnych, agresywnych i uległych
2. prezentacja narzędzi do zarządzania emocjami
3. przećwiczenie pracy na wartościach i motywacjach
4. wymiana doświadczeń na temat trudnych sytuacji zawodowych i sposobów radzenia sobie
 |
| **Opis programu zajęć**(opisz w 5 - 7 punktach) | 1. Powitanie uczestników, sprawdzenie listy obecności
2. Elementy integracji i zapoznania się
3. Podstawy asertywności – definicje zachowań i prawa osobiste
4. Podstawowe informacje o emocjach i strategiach zarządzania emocjami
5. Strategie budowania odporności psychicznej
6. Praca na wartościach i potrzebach
7. Komunikowanie swoich potrzeb i emocji
8. Analiza trudnych sytuacji życiowych – jak reagować.
9. Podsumowanie, zakończenie, przekierowanie uczestników do wypełnienia post-testu na platformę [www.szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl](http://www.szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl)
 |
| **Oczekiwania pod adresem uczestników** (umiejętności, oprogramowanie, sprzęt) – jeśli dotyczyBrak  |
| **Efekty kształcenia** (wymień w 3 – 5 punktach)Po ukończeniu szkolenia uczestnik:* Zna podstawową definicję asertywności
* Zan różne strategie dbania o siebie i budowania odporności psychicznej
* Rozumie swoje wartości i potrzeby
* Potrafi wybrać najlepsze dla siebie narzędzia do wspierania siebie i budowania swojej odporności
 |
| **Metody pracy** (podkreśl właściwe lub zaproponuj własne):* praca indywidualna,
* praca w parach,
* praca w podgrupach,
* materiały audiowizualne,
* praca na konkretnych case’ach (case’y własne uczestników warsztatów)
* prezentacje,
* burza mózgów,
* ćwiczenia koncepcyjne,
* dyskusja na forum całej grupy,
* inne, jakie?……………..
 |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia** (wymagane w IDUB)* pre-test
* post-test
* inne, jakie?
 |

1. zaznacz jeśli szkolenie może być realizowane w kilku częściach [↑](#footnote-ref-1)
2. wypełnić przed każdym kolejnym szkoleniem realizowanym na podstawie tego programu [↑](#footnote-ref-2)