**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 dotyczy  Brak | |
| **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)