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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł kursu/szkolenia** | „Radzenie sobie ze stresem” |
| **Adresat kursu/szkolenia** | **Pracownicy administracji UW obsługujący badania** |
| **Informacje dotyczące prowadzącego kurs/szkolenie:** | |
| **Imię i nazwisko prowadzącego** | Anna Augustyniak  Katarzyna Stankiewicz |
| **Stanowisko (jeśli dotyczy)** | trenerki |
| **Jednostka organizacyjna Uniwersytetu (jeśli dotyczy)** | CPP |
| **Adres e-mail** | [A.augustyniak2@uw.edu.pl](mailto:A.augustyniak2@uw.edu.pl); katarzyna.stankiewicz@uw.edu.pl |
| **Telefon kontaktowy** |  |
| **Krótka informacja dot. doświadczenia prowadzącego w obszarze tematu kursu/szkolenia** | Psycholożki, psychoterapeutki pracujące w CPP |
| **Informacje dotyczące kursu/szkolenia:** | |
| **Łączna liczba godzin dydaktycznych kursu/szkolenia** | 16 godzin[[1]](#footnote-1) |
| **Data kursu/szkolenia[[2]](#footnote-2)** | 16-17.11.2023. |
| **Tryb prowadzenia zajęć (podkreśl)** | * Stacjonarny * On – line, z wykorzystaniem aplikacji (podkreśl właściwe):   + Zoom   + Google Meet   + Innej, jakiej? ………………… |
|  |  |
| **Preferowana wielkość grupy** | Od do … osób |
| **Cele kursu/szkolenia** | Cel ogólny:  zapoznanie z technikami i narzędziami do radzenia sobie w sytuacjach stresowych |
| 1. Cele szczegółowe (opisz w 3 – 5 punktach): 2. Psychoedukacja na temat stresu 3. Zaznajomienie z technikami redukcji napięcia 4. Przećwiczenie technik oddechowych i relaksacyjnych 5. Praca poznawczo-emocjonalna w obszarze przekonań |
| **Opis programu zajęć**  (opisz w 5 - 7 punktach) | Dzień I   1. Powitanie uczestników, sprawdzenie listy obecności (10 min.) 2. Ćwiczenia integracyjne. 3. Poznanie swojego sposobu przezywania uczuć i emocji. 4. Psychoedukacja na temat stresu i rozpoznanie codziennych sposobów radzenia sobie z nim. 5. Praca z oddechem 6. Higiena snu i sen jogiczny.   Dzień II   1. Praca poznawcza i radzenie sobie z negatywnymi myślami ( praktykowanie technik uważności)   Szukanie własnych zasobów relaksu i odpoczynku   1. Techniki pracy z ciałem 2. Podsumowanie, zakończenie, przekierowanie uczestników do wypełnienia post-testu na platformę [www.szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl](http://www.szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl) (10 min.) |
| **Oczekiwania pod adresem uczestników** (umiejętności, oprogramowanie, sprzęt) – jeśli dotyczy  Chęć uczestniczenia w Warsztacie oraz mała wygodna ulubiona poduszka 😊. Wygodny strój. Maty, świeczki, flamastry, kartki. | |
| **Efekty kształcenia** (wymień w 3 – 5 punktach)  Po ukończeniu szkolenia uczestnik:   * Zna podstawowe zagadnienia i techniki radzenia sobie ze stresem * Rozumie własne sposoby reagowania w sytuacji stresu * potrafi korzystać z ………… | |
| **Metody pracy** (podkreśl właściwe lub zaproponuj własne):   * praca indywidualna, * praca w parach, * praca w podgrupach, * materiały audiowizualne, * praca na konkretnych *case*’ach, * prezentacje, * burza mózgów, * ćwiczenia koncepcyjne, * dyskusja na forum całej grupy, * inne, jakie?…………….. | |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia** (wymagane w IDUB)   * pre-test * post-test | |

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)