**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 AugustyniakKatarzyna Stankiewicz |
| **Stanowisko (jeśli dotyczy)** | trenerki |
| **Jednostka organizacyjna Uniwersytetu (jeśli dotyczy)** | CPP |
| **Adres e-mail** | 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 II1. Praca poznawcza i radzenie sobie z negatywnymi myślami ( praktykowanie technik uważności)

 Szukanie własnych zasobów relaksu i odpoczynku1. 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 dotyczyChęć 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)