**„Profilaktyka zdrowia psychicznego w kontekście zaburzeń lękowych i depresyjnych”**

**Działanie V.3.1. „Rozwój kompetencji pracowników*”***

**w ramach Programu Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza**

**Prowadząca:** mgrAnna Augustyniak, dr Dorota Parnowska, mgr Katarzyna Stankiewicz

Szkolenie stacjonarne obejmuje 16 godz. dydaktycznych i jest realizowane w formie 2-dniowej.

Celem szkolenie podniesienie poziomu wiedzy na temat kryzysu zdrowia psychicznego w kontekście zaburzeń lękowych i depresyjnych, a w szczególności:

1. Psychoedukacja na temat zaburzeń lękowych i depresyjnych.
2. Czynniki ryzyka zaburzeń lękowych i depresyjnych
3. Profilaktyka
4. Narzędzia radzenia sobie z kryzysem psychicznym ze szczególnym uwzględnieniem zaburzeń lękowych i depresyjnych.

**Plan szkolenia**:

**Dzień I**

1. Powitanie uczestników, sprawdzenie listy obecności (10 min.)
2. Wprowadzenie do tematyki kryzysu zdrowia psychicznego.
3. Zaburzenia depresyjne (etiologia, czynniki ryzyka)
4. Samobójstwa fakty i mity, czynniki ryzyka profilaktyka

**Dzień II**

1. Strach a lęk
2. Zaburzenia lękowe rozpoznawanie i czynniki ryzyka
3. Profilaktyka zdrowia psychicznego w szczególności zaburzeń lękowych i depresyjnych z uwzględnieniem najnowszych doniesień.
4. Ocena stylu radzenia sobie ze stresem.
5. Narzędzia i techniki relaksacji

Podsumowanie, zakończenie, przekierowanie uczestników do wypełnienia post-testu na platformę [www.szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl](http://www.szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl) (10min)