**„Radzenie sobie ze stresem i higiena pracy”**

**Działanie IV.5.2. „Program dla młodych badaczek i dydaktyczek*”***

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

**Prowadzący:** mgr Anna Siemion-Wójcik

Termin szkolenia: **27.03.2024r., godz. 9:00-15:30**

Szkolenie stacjonarne obejmuje 8 godz. dydaktycznych i jest realizowane w formie 1-dniowej.

Celem szkolenie jest podniesienie poziomu wiedzy na temat mechanizmów powstawania stresu oraz sposobów skutecznego sobie z nim radzenia, a w szczególności:

1. Wprowadzenie do tematyki radzenia sobie ze stresem.
2. Zaprezentowanie mechanizmów postawania i podtrzymywania stresu.
3. Zapoznanie ze sposobami skutecznego radzenia sobie ze stresem.

**Program szkolenia:**

1. Powitanie uczestników, sprawdzenie listy obecności (10 min.)
2. Wprowadzenie do tematyki radzenia sobie ze stresem.
3. Stres jako zależność między wymaganiami otoczenia a zasobami jednostki
4. Omówienie mechanizmów postawania i podtrzymywania stresu.
5. Ocena stylu radzenia sobie ze stresem
6. Zapoznanie ze sposobami skutecznego radzenia sobie ze stresem.
7. Poznawcza praca nad stresorem
8. Techniki rozwiązywania problemów
9. Narzędzia i techniki relaksacyjne
10. 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.)