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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł kursu/szkolenia** | Profilaktyka w kontekście kryzysu zdrowia psychicznego (zaburzenia depresyjno-lękowe) |
| **Adresat kursu/szkolenia** | **Pracownicy administracji UW** |
| **Informacje dotyczące prowadzącego kurs/szkolenie:** | |
| **Imię i nazwisko prowadzącego** | Anna Augustyniak |
| **Stanowisko (jeśli dotyczy)** | Psycholog, psychoterapeutka |
| **Jednostka organizacyjna Uniwersytetu (jeśli dotyczy)** | Centrum Pomocy Psychologicznej UW |
| **Adres e-mail** | a.augustyniak2@uw.edu.pl |
| **Telefon kontaktowy** | 504 342 685 |
| **Krótka informacja dot. doświadczenia prowadzącego w obszarze tematu kursu/szkolenia** | * psycholog, psychoterapeutka * prowadzenie terapii indywidualnej i grupowej * przeprowadzanie diagnozy psychologicznej |
| **Informacje dotyczące kursu/szkolenia:** | |
| **Łączna liczba godzin dydaktycznych kursu/szkolenia** | 8 godzin[[1]](#footnote-1) |
| **Data kursu/szkolenia[[2]](#footnote-2)** | 23.04.2024 |
| **Tryb prowadzenia zajęć (podkreśl)** | * Stacjonarny * On – line, z wykorzystaniem aplikacji (podkreśl właściwe):   + Zoom   + Google Meet   + Innej, jakiej? ………………… |
|  |  |
| **Preferowana wielkość grupy** | od 8 do 16 osób |
| **Cele kursu/szkolenia** | Cel ogólny (1 zdanie):  Rozwinięcie kompetencji w zakresie kontaktu z osobą przeżywającą kryzys zdrowia psychicznego |
| Cele szczegółowe (opisz w 3 – 5 punktach):   1. zapoznanie uczestników z zaburzeniami lękowo-depresyjnymi 2. prezentacja objawów kryzysu zdrowia psychicznego 3. przećwiczenie rozmowy z osobą przeżywającą kryzys zdrowia psychicznego 4. wymiana doświadczeń na temat trudnych sytuacji w obszarze szkolenia w kontekście zawodowym |
| **Opis programu zajęć**  (opisz w 5 - 7 punktach) | 1. Powitanie uczestników, kontrakt, rundka zapoznawcza 2. Czym jest kryzys psychiczny – jakie są jego objawy oraz sygnały ostrzegawcze – psychoedukacja i podsumowanie w formie ćwiczenia 3. Czym się różni depresja od smutku - psychoedukacja 4. Jak rozmawiać z osobą w kryzysie zdrowia psychicznego – ćwiczenia 5. Specyfika zaburzeń lękowych – współpraca z osobą doświadczającą intensywnego lęku 6. Jak postępować w trudnych sytuacjach (case study) 7. 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  Sala warsztatowa, komputer i rzutnik, tablica do pisania | |
| **Efekty kształcenia** (wymień w 3 – 5 punktach)  Po ukończeniu szkolenia uczestnik:   * zna podstawowe sygnały ostrzegawcze kryzysu zdrowia psychicznego * rozumie na czym polega i jakie są objawy kryzysu zdrowia psychicznego * potrafi korzystać z nabytych umiejętności komunikacji i kontaktu z osobą przeżywającą kryzys zdrowia psychicznego | |
| **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 * 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)