**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 dotyczySala 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)