

Szkolenie online

„Kryzysy psychiczne - rozpoznanie i sposoby postępowania” dla nauczycieli akademickich UW

Prowadząca: mgr Anna Siemion-Wójcik (Centrum Pomocy Psychologicznej UW)

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności komunikacji ze studentami przejawiającymi problemy osobiste lub psychiczne. Wskazanie metod radzenia sobie z sytuacjami kryzysu psychicznego.

Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z zagadnieniami stresu, kryzysu psychicznego, chorób i zaburzeń psychicznych oraz z problematyką samobójstw.
- Prezentacja form komunikacji z osobami w kryzysie psychicznym.
- Przećwiczenie sposobów radzenia sobie w sytuacji ryzyka kryzysu psychicznego
- Wymiana doświadczeń na temat pracy dydaktycznej z osobami w kryzysie psychicznym.

W trakcie trwania każdego szkolenia przewidziane są przerwy.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy:

- Zna specyfikę funkcjonowania studenta z zaburzeniami psychicznymi.
- Rozumie, jak należy zachować się w sytuacji kontaktu ze studentem przejawiającym trudności psychiczne
- Potrafi dostosować sposób komunikacji do studenta przejawiającego trudności psychiczne

Oczekiwania pod adresem uczestników:

Otwartość na pracę w grupach i zdobycie nowych umiejętności

Ramowy program

1. Ogólne wprowadzenie na temat kryzysu psychicznego, opis podstawowych zaburzeń i chorób psychicznych. Problematyka samobójstw.
2. Podstawowe informacje na temat stresu: rodzaje (przewlekły/nagły), style/ sposoby radzenia sobie ze stresem, konsekwencje przewlekłego stresu, wypalenie zawodowe.
3. Cechy osobowościowe jako jeden z czynników wpływających na efektywne reagowanie na stres.
4. Warsztat- Zapoznanie się ze swoimi zasobami i ograniczeniami w radzeniu sobie ze stresem i badanie własnych granic w odpowiedzi na zachowania studentów.
5. Komunikacja ze studentami w kryzysie psychicznym: prawidłowe reakcje i błędy w komunikacji.