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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł kursu/szkolenia** | **Zrozumieć stres – techniki radzenia sobie ze stresem i niepokojem** |
| **Adresat kursu/szkolenia** | **Pracownicy administracji BUW** |
| **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](mailto:a.augustyniak2@uw.edu.pl) |
| **Telefon kontaktowy** | 504 342 685 |
| **Krótka informacja dot. doświadczenia prowadzącego w obszarze tematu kursu/szkolenia** | * psycholog, psychoterapeutka w CPP UW * doświadczenie w ramach NFZ w Poradni Zdrowia Psychicznego oraz w IPiN * prowadzenie grupy terapeutycznej i warsztatów oraz szkoleń dla grup |
| **Informacje dotyczące kursu/szkolenia:** | |
| **Łączna liczba godzin dydaktycznych kursu/szkolenia** | 8 godzin[[1]](#footnote-1) |
| **Data kursu/szkolenia[[2]](#footnote-2)** | 17.09.2024 |
| **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):  zapoznanie z technikami i narzędziami do radzenia sobie w sytuacjach stresowych |
| Cele szczegółowe (opisz w 3 – 5 punktach):   1. Psychoedukacja na temat stresu 2. Zaznajomienie z technikami redukcji napięcia 3. Przećwiczenie technik oddechowych i relaksacyjnych 4. Praca poznawczo-emocjonalna w obszarze przekonań |
| **Opis programu zajęć**  (opisz w 5 - 7 punktach) | 1. Przywitanie, zawarcie kontraktu, rundka zapoznawcza 2. Psychoedukacja dot. stresu i mechanizmów powstawania reakcji stresowej 3. W trakcie warsztatu skupimy się na trzech obszarach pracy ze stresem:   - pracy poznawczej i emocjonalnej,  - fizjologia i doznania z ciała,  - aspekt behawioralny (zachowania).   1. Ćwiczenia oddechowe 2. Praca poznawcza z negatywnymi myślami i przekonaniami 3. Wprowadzenie do technik relaksacyjnych 4. Zakończenie i podsumowanie |
| **Oczekiwania pod adresem uczestników** (umiejętności, oprogramowanie, sprzęt) – jeśli dotyczy  mata, wygodny strój, kartka i długopis | |
| **Efekty kształcenia** (wymień w 3 – 5 punktach)  Po ukończeniu szkolenia uczestnik:   * Po ukończeniu szkolenia uczestnik/ uczestniczka: * Będzie wiedział / wiedziała, jak stres wpływa na jego/jej funkcjonowanie poznawczo-emocjonalne, zachowania i reakcje ciała * Będzie znał/a narzędzia regulujące stan niepokoju i napięcia * Będzie potrafił/potrafiła wdrożyć techniki regulujące stan stresu * Zaznajomi się z umiejętnościami rozpoznawania wyzwalaczy powodujących stres * Będzie potrafił / potrafiła stosować techniki oddechowe i relaksacyjne | |
| **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? Ewaluacja | |

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)