UNIWERSYTET WARSZAWSKI

ZINTEGROWANY PROGRAM ROZWOJU

Program szkolenia

Tytuł szkolenia	Jak radzić sobie z emocjami i stresem związanym z pracą zdalną	
Adresat kursu	**Kadra administracyjna UW**	
Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:		
Imię i nazwisko, kontakt	dr Dorota Kobylińska/Wydział Psychologii UW	
Informacje dotyczące szkolenia:		
Liczba godzin dydaktycznych	**8 godzin**	
Termin szkolenia	7 i 8 maja 2020	
Dni i godziny zajęć	Poniedziałek, wtorek	10.30-14.00
Miejsce prowadzenia zajęć	online	
Rodzaj prowadzonych zajęć	Warsztaty	
Cele szkolenia	Cel ogólny: Rozwinięcie kompetencji uczestników w zakresie umiejętności kierowania własnymi emocjami oraz radzenia sobie ze stresem uczestników zajęć w nowej sytuacji; wsparcie uczestników poprzez stworzenie okazji do wymiany doświadczeń w bezpiecznych warunkach.	

	Cele szczegółowe: 1. Zapoznanie uczestników z elementami wiedzy psychologicznej na temat regulacji i emocji, stresu oraz reagowania na zmianę i sytuację kryzysową. 2. Prezentacja podstawowych metod, sposobów radzenia sobie z emocjami i ze stresem. 3. Przećwiczenie zaprezentowanych metod na przykładach z realnych sytuacji z doświadczeń uczestników z ostatnich tygodni. 4. Wymiana doświadczeń na temat sposobów radzenia sobie przez uczestników z sytuacjami pojawiającymi nie w ich życiu w związku z sytuacją pandemii i pracy zdalnej. 5. Poznanie i przećwiczenie metod podnoszenia poziomu emocji pozytywnych.
Opis programu zajęć	1. Powitanie uczestników, sprawdzenie listy obecności. 2. Krótkie ćwiczenie wprowadzające do tematyki emocji, sprawdzenie oczekiwań uczestników. 1. Mini-wykład na temat emocji oraz stresu oraz ich funkcji przeplatany pytaniami do uczestników 2. Sposoby radzenia sobie w sytuacji kryzysowej - zebranie informacji od uczestników. 3. Elementy psychologii reagowania na zmianę/sytuację kryzysową - mini wykład. 4. Regulacja emocji psychologicznie: - przedstawienie modelu regulacji Jamesa Grossa - ćwiczenie metod strategii regulacji emocji na przykładach sytuacji negatywnych (stresujących) z życia uczestników - emocje pozytywne: ich częstsze doświadczanie i ich wyrażanie – ćwiczenie. 5. Giełda pomysłów - jak radzić sobie z zamknięciem w domu i pracą zdalną? 6. Podsumowanie, zakończenie, przekierowanie uczestników do wypełnienia post-testu na platformę www.szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl (10 min.)

Efekty kształcenia:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:
Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- Rozumie czym jest regulacja emocji
- Zna kilka sposobów radzenia sobie z emocjami w sytuacji stresu/zmiany i potrafi je zastosować podczas prowadzenia zajęć i poza nimi
- Ma większą świadomość własnych emocji oraz rozumie, dlaczego świadomość emocji jest ważna

- Wie, że ważne (i dlaczego) jest wyrażanie emocji (zamiast ich tłumienia) - Wie w jaki sposób zwiększyć częstotliwość doświadczania emocji pozytywnych Rozumie, dlaczego powyżej wymienione kompetencje są ważne dla lepszego funkcjonowania w sytuacji kryzysu, w tym łatwiejszej organizacji pracy zdalnej
Metody pracy: ● praca indywidualna. ● praca w podgrupach. ● materiały audiowizualne. ● praca na konkretnych *case*'ach. ● prezentacje. ● burza mózgów. ● dyskusja na forum całej grupy. dzielenie się przez uczestników doświadczeniami
Metody weryfikacji efektów kształcenia: **I. Pre-test** **II. Post-test**

Program przygotowany przez: Dorota Kobylińska