**„Depresja. Zrozumieć, aby pomóc”**

**Działanie V.3.1. „Rozwój kompetencji pracowników*”***

**w ramach Programu Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza**

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

Szkolenie jest stacjonarne, 1 -dniowe, 9:00-15:30 (8 godzin dydaktycznych)

Miejsce: ul. Dobra 55

Celem szkolenia jest podniesienie poziomu wiedzy na temat depresji oraz poznanie możliwościami wspierania osób zmagających się z depresją, a w szczególności:

1. Psychoedukacja na temat depresji.
2. Profilaktyka
3. Metody wsparcia

Ramowy program szkolenia:

1. Powitanie uczestników, sprawdzenie listy obecności.
2. Wprowadzenie do tematyki depresji.
3. Zapoznanie uczestników z modelem depresji Aarona Becka.
4. Ruminacja a depresja.
5. Bliskość a depresja. Zapoznanie ze sposobami wspierania osób zmagających się z depresją.
6. Techniki uważności
7. Podsumowanie, zakończenie

**Trener : Anna Siemion-Wójcik**

Psycholog, certyfikowana psychoterapeutka. Absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Ukończyła czteroletnie szkolenie psychoterapeutyczne   
w nurcie poznawczo-behawioralnym w Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. Doświadczenie kliniczne i psychoterapeutyczne zdobywała m.in.

w Klinice Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii w Wojskowym Instytucie Medycznym, w Poradni Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej oraz w Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa.