**„Rodzic na Uniwersytecie- kwestie psychologiczne.**

**Łączenie roli rodzica i pracownika”**

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

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

**Prowadząca:** mgr Katarzyna Stankiewicz (Centrum Pomocy Psychologicznej)

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

Miejsce: ul. Dobra 55

Celem szkolenia jest wsparcie pracowników w lepszym radzeniu sobie z łączeniem życia rodzinnego z pracą, a w szczególności:

1. Przybliżenie istoty procesów życiowych, których uczestnicy doświadczają na co dzień (zmiana związana z rodzicielstwem)
2. Rozpoznawanie i definiowanie przez uczestników potrzeb i wartości, na których pragną opierać swoje życie.
3. Podejmowanie roli pracownika w kontekście życiowych zmian.

Program:

1. Poznanie uczestników, zapoznanie ich z programem zajęć oraz ustalenie zasad pracy w grupie.
2. Wyzwania, jakich uczestnicy doświadczają w łączeniu życia rodzinnego i zawodowego.
3. Rodzinne przekazy transgeneracyjne.
4. Omówienie ról, w których uczestnicy funkcjonują na co dzień, ich znaczenia i istoty.
5. Rozpoznanie czynników utrudniających realizację pożądanej wizji funkcjonowania.
6. Określenie indywidualnych zasobów przydatnych w radzeniu sobie największymi trudnościami.
7. Organizowania życia rodzinnego i zawodowego
8. Omówienie sposobów zadbania o własne potrzeby.
9. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

**Efekty kształcenia**

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

* zwiększy znajomość siebie i mechanizmów, które wpływają na jego funkcjonowanie
* jest świadomy posiadanych zasobów i potrafi wykorzystać je do usprawnienia codziennego życia
* wie jakie zmiany będą konstruktywne dla jego funkcjonowania, potrafi je zaplanować i wdrożyć
* rozumie znaczenie dbania o swoje potrzeby
* zna i potrafi stosować techniki radzenia sobie w sytuacjach stresujących

**Metody weryfikacji efektów kształcenia**

Omówienie korzyści płynących z udziału w szkoleniu podczas podsumowania zajęć. Sporządzenie notatki ewaluacyjnej zawierającej najistotniejsze elementy podkreślane przez uczestników.