**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  |
| **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)** | 1.10.2024 |
| **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 dotyczymata, 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)