|  |
| --- |
| Program szkolenia: Trening odporności psychicznej |
| Tematyka zajęć: 1. Czym jest odporność psychiczna
2. Znaczenie odporności psychicznej w sytaucji epidemii
3. Mechanizmy obronne w sytuacji stresowej
4. Typowe źródła stresu w środowisku pracy i poza nim
5. Odpornośc psychiczna autodiagnoza
6. Znaczenie asertywności w budowaniu odporności psychicznej
7. Techniki kontroli emocjonalnej zwiększające odporność na stres
8. Rozwój poczucia własnej wartości jako predykatora odporności psychicznej
9. Świadomość celów a odporność psychiczna
10. Planowanie i inicjowanie działań wpływających na odporność psychiczną
 |
| Metody kształcenia/nauczaniaMetody kształcenia dostosowane do szkolenia realizowanego w formie zdalnej w aplikacji zoom: mini-wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, ćwiczenia zespołowe, case study, kwestionariusz-autodiagnoza, role playing z opcjonalnym wykorzystaniem kamery  |
| Kompetencje jakie po szkoleniu nabędzie uczestnik/ wiedzę jaką uzyska/ korzyści jakie uzyska* Uczestnik przyswoi wiedzę z zakresu podstawowych pojęć w tematyce odporności psychicznej Dokona autoanalizy swoich predyspozycji w obszarze stresu i odporności psychicznej
* Uczestnik nabędzie wiedzę o przyczynach i źródłach stresu
* Pozna techniki radzenia sobie z negatywnymi skutkami stresu, sposobach przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, budowaniu odporności psychicznej,
* Zostanie wyposażony w wiedzę dotyczącą możliwościach profilaktyki stresu i rozwoju odporności psychicznej
* Będzie efektywnie stosował techniki kontroli emocji
* Uczestnik nabędzie umiejętność definiowania indywidualnych stresorów
* Rozwinie umiejętność decyzyjną w zakresie działań koniecznych do rozwoju odporności psychicznej
 |
| Sposób oceniania kompetencji przed udziałem w szkoleniu, po udziale w szkoleniuPre-test i post-test realizowanych w formie zdalnej dotyczy zagadnień realizowanych podczas szkolenia. Kwestionariusz pre i post-testu złożony jest z 10 pytań jednokrotnego wyboru (3 opcje odpowiedzi). Wynik pre i post-testu pozwala zbadać przyrost kompetencji/wiedzy. |
| Zasady oceny, punktowania uzyskanych kompetencji/wiedzyTest składa się z 10 pytań. Punktowany:* 1 pkt. za prawidłową odpowiedź
* 0 pkt. za błędną odpowiedź.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest uzyskanie co najmniej 60 % poprawnych odpowiedzi. |