|  |
| --- |
| 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/nauczania  Metody 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 szkoleniu  Pre-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/wiedzy  Test 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. |