CENTRUM ROZWOJU PERSONALNEGO
WE WROCŁAWIU

OPANUJ TĘ ZŁOŚĆ - TECHNIKI SAMOKONTROLI I ZACHOWANIA SPOKOJU

Plan szkolenia

Opanuj tę złość - techniki samokontroli i zachowania spokoju

Kurs przedstawia i analizuje skuteczne metody radzenia sobie z negatywnymi emocjami, takimi jak złość, irytacja czy zdenerwowanie. Ten trening kontroli złości online bazuje na sprawdzonych technikach terapeutycznych Arnolda Goldsteina. Uczestnicy poznają proste, ale sprawdzone sposoby na kontrolowanie impulsywności i rozwiązywanie konfliktów. Dzięki ich wdrożeniu w życie możliwa jest poprawa relacji społecznych. Samokontrola złości i agresji, którym poświęcono ten kurs, to nie tylko nauka hamowania negatywnych emocji, ale także rozwijanie umiejętności budowania pozytywnych, zdrowych relacji i efektywnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Jak sobie radzić z negatywnymi emocjami?
- Jakie są wyzwalacze złości?
- Czym jest błędne koło?
- Jak kontrolować złość?
- Czym jest konflikt?
- Czym jest rozwój moralny?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

***

- dorośli i młodzież borykająca się z własną impulsywnością (uporczywe wybuchy złości),
- osoby będące w sytuacji długotrwałego stresu,
- osoby doświadczające trudności w relacjach społecznych,
- osoby zainteresowane tematyką przeciwdziałania agresji oraz zachowaniom nieakceptowalnym społecznie,
- osoby, które pragną pomóc komuś bliskiemu, który nie radzi sobie z własną złością i gniewem.

CELE SZKOLENIA	SPOSOBY REALIZACJI CELÓW
! - poznanie konkretnych metod redukcji własnej impulsywności, - poznanie mechanizmów tworzenia się nieprzyjemnych emocji, - zdobycie wiedzy dotyczącej regulacji emocji, - poprawa komunikacji interpersonalnej,	**samokształcenie platforma Moodle,** **materiały szkoleniowe (pdf),** **pytania kontrolne po każdym module,** **testy sprawdzające (online)**

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Wiedza

W1 - Kursant zna metody redukcji impulsywności/ złości

W2 - Posiada wiedzę w zakresie działania mechanizmów uruchamiających zachowania agresywne

W3 - Posiada wiedzę na temat prawidłowej komunikacji w sytuacji konfliktu

W4 - Posiada wiedzę z zakresu barier w komunikacji interpersonalnej

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Umiejętności

U1 - Kursant potrafi zastosować rozwiązania nieraniące i nieoceniające innych

U2 - Kursant potrafi w konstruktywny sposób zapanować nad swoją złością i gniewem

U3 - Kursant potrafi bronić swoich granic w sposób prospołeczny i asertywny

U4 - Kursant jest w stanie zapanować nas swoimi emocjami w sytuacji konfliktu, wdrażając prospołeczne rozwiązania

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Kompetencje społeczne

K1 - Kursant zwiększa swoją otwartość na poglądy i opinie innych

K2 - Zmienia postawę na bardziej prospołeczną, co wzmacnia jego poczucie wartości i sprawstwa

K3 - Usprawnia komunikację interpersonalną

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW	INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ
Wiedza: brak wymagań	**dostęp do platformy szkoleniowej (indywidualne konto),**
Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.	**imienny dyplom i zaświadczenie o ukończeniu kursu,** **możliwość zniżki na kolejne szkolenia.**

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Złość – sprzymierzeniec czy wróg?

1. Odczuwanie nieprzyjemnych emocji jako funkcja informacyjna
1.1. Odczuwasz złość? Rozważ to dokładnie 1.2. Nieco biochemii – adrenalina i kortyzol
2. Agresja 2.1. Rodzaje agresji – relacyjna, fizyczna, werbalna, patologiczna 2.2. Czynniki przyczyniające się do powstania agresji
3. Portret złośnika – czynniki uwarunkowujące zachowania agresywne
4. Okno tolerancji afektywnej – uciekaj albo walcz
5. Obszar wpływu i obszar troski

Moduł 2 Trening Kontroli Złości – zapalniki wywołujące złość; sygnały z ciała, reduktory

1. Wyzwalacze złości 1.1. Wyzwalacze zewnętrzne 1.2. Wyzwalacze wewnętrzne
2. Moje ciało to mapa emocji 2.1. Sygnały z ciała
3. Błędne koło złości 4. Reduktory – techniki obniżenia napięcia w ciele
5. Ćwiczenia (do pracy własnej) obniżające napięcie w ciele

Moduł 3 Trening Kontroli Złości – monity, konsekwencje agresji, autoanaliza

1. Monity - rola samoinstruujących myśli 1.1. Wskazówki kontrolowania agresji wg Novaco 1.2. Monit – reinterpretacja wewnętrznych wyzwalaczy
2. Konsekwencje agresji – co się stanie, jeżeli zachowam się agresywnie?
3. Dzienniczek kontroli złości 4. Autoanaliza i samonagradzanie – co zrobiłem dobrze? A co mogę jeszcze lepiej!

Moduł 4 Trening Wnioskowana Moralnego

1. Rozwój moralny
2. Trzy poziomy rozwoju moralnego wg Lawrenca Kohlberga 2.1. Wartości 2.2. Rodzaje wartości
3. Wartości moralne 4. Dylemat moralny 5. Błędy w myśleniu a podejmowanie decyzji

Moduł 5 Konflikt – nie taki diabeł straszny

1. Konflikt, czym jest i do czego jest nam potrzebny
1.1. Eskalacja konfliktu 1.2. Pozytywna strona konfliktu 1.3. Etapy konfliktu
2. Asertywna komunikacja jako broń w walce z zachowaniem agresywnym 2.1. Narzędzia asertywnej komunikacji
3. Bariery komunikacyjne 3.1. Powody barier komunikacyjnych
4. Instrukcja radzenia sobie z czyjąś złością

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl