

TRENING REGULACJI EMOCJI

Plan szkolenia

Trening regulacji emocji

Emocje pełnią ważne funkcje w naszym życiu. Błędym rozumowaniem jest, że złych emocji trzeba się pozbyć. Po pierwsze, nie ma złych emocji. Mogą być trudne czy nieprzyjemne. Po drugie, każda emocja jest nam potrzebna, o czymś nas informuje. Ważne jest, aby nauczyć się kontaktu z własnymi emocjami i ich regulowania. Temu właśnie służy niniejszy kurs. Dzięki treningowi regulacji emocji zmniejszysz swoje cierpienie emocjonalne oraz nauczysz się zmieniać emocje w taki sposób by były mniej intensywne a nawet bardziej przyjemne.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Jakie typy emocji wyróżniamy?
- Jakie czynniki utrudniają regulowanie emocji?
- Jak rozpoznawać swe emocje?
- Czym jest metoda sześciu kroków?
- Jaki wpływ na nasze emocje mają substancje psychoaktywne?
- Jaka jest różnica między myślami wyzwalającymi a zaradczymi?
- W jaki sposób można pozbyć osądów na swój temat?
- Jak rozwiązuje się problem techniką ABC?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- wszystkim tym, którzy pragną lepiej poznawać i rozumieć emocje swoje i drugiej osoby,
- osobom zainteresowanym psychologią

CELE SZKOLENIA

!

- wiedza na temat emocji,
- umiejętność rozpoznawania swoich emocji,
- wywołanie korzystnych zmian emocjonalnych,
- podstawowa wiedza na temat emocji, ich rozpoznawania i rozumienia

SPOSOBY REALIZACJI

CELÓW

- samokształcenie platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Wiedza z zakresu psychologii emocji

W2 - Znajomość genezy i funkcji emocji

W3 - Świadomość wpływu emocji na przebieg procesów poznawczych i zachowanie człowieka

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji

U2 - Umiejętność radzenia sobie z myślami wyzwalającymi

U3 - Wiedza na temat zwiększania przyjemnych emocji

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Świadomość wpływu emocji na zachowania człowieka

WARUNKI WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: bez wymagań

Umiejętności: podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej
(indywidualne konto)

imienny dyplom i zaświadczenie o
ukończeniu kursu

możliwość zniżki na kolejne
szkolenia

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Czym są i jak działają emocje

1. Czym są i jak działają emocje
2. Do czego służą emocje
3. Regulowanie emocji
- 3.1. Umiejętność regulowania emocji
4. Mity na temat emocji
5. Charakterystyka najważniejszych emocji

Moduł 2 Rozpoznawanie emocji

1. Rozpoznawanie swoich emocji
 - 1.1. Głośne nazywanie emocji
 - 1.2. Metoda sześciu kroków
2. Emocje a autodestrukcyjne zachowania
 - 2.1. Samouszkodzanie
- 2.2. Przejadanie się oraz niedojadanie
- 2.3. Używanie substancji psychoaktywnych

Moduł 3 Radzenie sobie z myślami wyzwalającymi

1. Radzenie sobie z myślami wyzwalającymi
 - 1.1. Myśli zaradcze
2. Zdarzenia a interpretacja zdarzeń
 - 2.1. Weryfikacja faktów
 - 2.2. Uzasadnione emocje
3. Postępowanie wbrew impulsom
 - 3.1. Przeciwnie działanie dla konkretnych emocji
 - 3.2. Plan przeciwnych działań

Moduł 4 Pozytywne emocje

1. Magazyn pozytywnych emocji
 - 1.1. Przyjemne czynności
 - 1.2. Satysfakcja w życiu
2. Kształtowanie poczucia kompetencji i skuteczności
 - 2.1. Budowanie poczucia sprawczości
 - 2.2. Przewidywanie

Moduł 5 Mindfulness a emocje

1. Bycie uważnym na bieżące emocje 1.1. Skupienie się na emocji 1.2. Obserwacja emocji bez osądzania
2. Rozwiązywanie problemów 2.1. Analiza zachowania 2.2. Rozwiązywanie problemów ABC

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