

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,
- osobm 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 - Podstawowa wiedza z zakresu psychologii emocji
- W 2 - Znajomość genezy i funkcji emocji
- W3 - Świadomość wpływu emocji na przebieg procesów poznawczych i zachowanie człowieka

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW



Umiejętności

- U1 - Rozpoznaje i nazywa emocje
- U2 - Potrafi radzić sobie z myślami wyzwalającymi
- U3 - Wie jak zwiększać przyjemne emocje

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW



Kompetencje społeczne

- KS1 - Jest świadomy 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

1.1. Czym są i jak działają emocje 1.2. Do czego służą emocje 1.3. Trudności w regulowaniu emocji 1.4. Mity na temat emocji 1.5. Umiejętności regulowania emocji 1.6. Opis najważniejszych emocji • Gniew • Strach • Smutek • Radość

Moduł 2 Rozpoznawanie emocji

2.1. Rozpoznawanie swoich emocji 2.1.1. Głośne nazywanie emocji 2.1.2. Metoda sześciu kroków 2.2. Emocje a autodestrukcyjne zachowania 2.2.1. Samouszkodzenie 2.2.2. Przejadanie się oraz niedojadanie 2.2.3. Używanie substancji psychoaktywnych

Moduł 3 Radzenie sobie z myślami wyzwalającymi

3.1. Radzenie sobie z myślami wyzwalającymi 3.1.1. Myśli zaradcze 3.2. Zdarzenia a interpretacja zdarzeń 3.2.1. Weryfikacja faktów 3.2.2. Uzasadnione emocje 3.3. Postępowanie wbrew impulsom 3.3.1. Przeciwna reakcja dla konkretnych emocji 3.3.2. Plan przeciwnych działań

Moduł 4 Pozytywne emocje

4.1. Magazyn pozytywnych emocji 4.1.1. Przyjemne czynności 4.1.2. Satysfakcja w życiu 4.2. Kształtowanie poczucia kompetencji i skuteczności 4.2.1. Budowanie poczucia sprawczości 4.2.2. Przewidywanie

Moduł 5 Mindfulness a emocje

5.1. Bycie uważnym na bieżące emocje 5.1.1. Skupienie się na emocji 5.1.2. Obserwacja emocji bez osądzania 5.2. Rozwiązywanie problemów 5.2.1. Analiza zachowania 5.2.2. Rozwiązywanie problemów ABC 5.3. Podsumowanie

Czas trwania kursu: **20 godzin.**

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