CENTRUM ROZWOJU PERSONALNEGO
WE WROCŁAWIU

TRENING REGULACJI EMOCJI

Plan szkolenia

Trening regulacji emocji

Emocje pełnią ważne funkcje w naszym życiu. Błędnym 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. Samouszkadzanie
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. Przeciwstawne 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