

STRES I DEPRESJA W ŻYCIU PRYWATNYM I ZAWODOWYM

Plan szkolenia

Stres i depresja w życiu prywatnym i zawodowym

- czyli jak nie dać się pokonać nerwom

W dzisiejszych czasach tempo ludzkiego życia jest bardzo szybkie. Brak wolnego czasu, wieczna rywalizacja w sferze zawodowej i tysiące codziennych obowiązków - to wszystko przyczynia się do sytuacji stresujących w naszym życiu. Stres powoduje zaburzenie samooceny, nerwowość a także nieuzasadniony gniew. Dziś uważany za jedną z chorób cywilizacyjnych a także poważny syndrom XXI wieku, który negatywnie wpływa na życie każdego z nas. Co więcej, odpowiedzialny jest za obniżoną jakość pracy, którą wykonujemy oraz wpływa negatywnie na nasz rytm snu. Ma wpływ również na nasze zdrowie fizyczne: mogą się pojawić bóle głowy, problemy skórne czy problemy z ciśnieniem. Są to tylko niektóre, niekorzystne objawy stresu, które mogą dotknąć każdego z nas.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Czy można wykorzystać stres na swoją korzyść?
- W jaki sposób stres jest powiązany z psychiką?
- Jakich objawów nie można lekceważyć i trzeba zasięgnąć porady specjalisty?
 - Jak rozpoznać depresję?
- W jaki sposób depresja wpływa na chorego?
 - Jak zapobiegać depresji?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- wszystkim, którzy czują, że nie radzą sobie ze stresem,
- osobom, które odczuwają negatywne efekty stresu,
- osobom podejmującym wiele ważnych decyzji,
- osobom pracującym pod presją czasu i narażonym na stres.

CELE SZKOLENIA

!

- wiedza na stresu
- właściwe rozumienie stresu i jego wpływu na zdrowie człowieka
 - umiejętność rozpoznawania objawów depresji
- rozumienie wpływu depresji na funkcjonowanie chorego
- wiedza o właściwym postępowaniu z chorym cierpiącym na depresję

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- self-learning
platforma Moodle,
- training materials
(pdf),
- control questions after
each module,
- tests (online).

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

- wiedza w jaki sposób minimalizować ryzyko stresu
- umiejętność wykorzystywania stresu na swoją korzyść
- umiejętność rozpoznawania objawów depresji u siebie i innych
 - wiedza, kiedy należy udać się do specjalisty
- wiedza jak postępować z osobą cierpiącą na depresje

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy
szkoleniowej (indywidualne
konto)

imienny dyplom i
zaświadczenie o ukończeniu
kursu

możliwość zniżki na kolejne
szkolenia

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Depresja - objawy, rozpoznanie, skala depresji

Charakterystyka i przekrój historyczny, Definicja depresji, Kryteria rozpoznania depresji, Objawy i cechy depresji, Skala depresji wg Becka

Moduł 2 Rodzaje depresji

Depresja reaktywna, Depresja endogenna, Depresja nerwicowa, Depresje agitowane, Depresje anankastyczne, Depresja sezonowa, Depresja maskowana, Depresja lekooporna, Depresja poporodowa, Depresja u dzieci, Depresja u osób starszych, Kto i z jakich przyczyn jest najbardziej narażony na depresję?

Moduł 3 Biologiczne i społeczne aspekty depresji

Biologiczne aspekty depresji, Społeczne aspekty depresji, Wpływ depresji na rodzinę, Wpływ depresji na społeczeństwo

Moduł 4 Depresja - leczenie

Nawrotowość depresji, Leczenie depresji, Psychoterapia

Moduł 5 Depresja - metody zapobiegania

Jak zapobiegać depresji, Gdzie szukać pomocy?

Moduł 6 Stres - najważniejsze informacje

Definicja stresu, Fazy stresu, Co nas stresuje najbardziej?

Moduł 7 Wpływ stresu na zdrowie i psychikę człowieka

Wpływ stresu na nasz organizm, Psychika a stres, Zespół stresu pourazowego

Moduł 8 Stres w pracy

Stres w pracy, Jak na nas wpływa stres w pracy, Wpływ stresu pracownika na pracodawcę,
Konsekwencje stresu w pracy

Moduł 9 Walka ze stresem w trzech strefach naszego życia

Ocena sytuacji, Racjonalizacja, Wizualizacja

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