

# 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
  - osoby podejmujące wiele ważnych decyzji
- osobom pracującym pod presją czasu i narażonym na stres

## CELE SZKOLENIA

!

- wiedza na temat 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

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

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

- będziesz wiedział w jaki sposób minimalizować ryzyko stresu
- będziesz potrafił wykorzystać stres na swoją korzyść
- będziesz potrafił rozpoznać objawy depresji u siebie i innych
- będziesz wiedział, kiedy należy udać się do specjalisty
- będziesz wiedział jak postępować z osobą cierpiącą na depresję

## 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: **12 godzin**.

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)