CENTRUM ROZWOJU PERSONALNEGO
WE WROCŁAWIU

TRENING ODPORNOŚCI I SIŁY PSYCHICZNEJ

Plan szkolenia

Trening odporności siły psychicznej

Problematyką odporności psychicznej naukowcy zajmują się już od ponad pięćdziesięciu lat. Badano zarówno to, czym jest odporność psychiczna, jakie są jej wyznaczniki oraz co wpływa na jej posiadanie lub nie przez danego człowieka. Opracowano różne skuteczne sposoby, by kształtować w sobie odporność, co jest ważne zwłaszcza w dobie szybkiego tempa życia, wzrastających wymagań w zakresie radzenia sobie w pracy, w szkole, a także w życiu osobistym. Inną sferą, w której presja jest znaczna, jest Internet a zwłaszcza media społecznościowe, które często w bezlitosny sposób traktują swoich użytkowników.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Jaka jest definicja zdrowia psychicznego?

- Jakie są podstawowe elementy siły/twardości psychicznej?

- Jak świadomie kształtować odporność przy podejmowaniu różnych działań?

- Jak budować umiejętność radzenia sobie z presją społeczną i fizyczną?

- Jakie są główne założenia psychologii pozytywnej?

- Jakie są ogólne założenia metody mindfulness?

- Jakie są sposoby kształtowania odporności psychicznej?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

***

- osobom interesującym się rozwojem osobistym,

- pracownikom firm, w których istnieje duża presja czasowa, wynikowa i/lub związana z szeroko pojmowaną obsługą klienta,

- trenerom sportowym,

- psychologom i pedagogom szkolnym pracującym z dziećmi i młodzieżą wykazującą trudności adaptacyjne i/lub emocjonalne

CELE SZKOLENIA

!

- poszerzenie wiedzy na temat zdrowia psychicznego
- poszerzenie wiedzy na temat odporności psychicznej
- umiejętność wdrażania metod pracy według wybranego sposobu jej kształtowania (psychologia pozytywna, metoda poznawczo-behawioralna)
- umiejętność dbania o swój rozwój osobisty
- umiejętność zastosowania technik terapii poznawczo-behawioralnej
- umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

samokształcenie platforma Moodle,

materiały szkoleniowe (pdf),

pytania kontrolne po każdym module,

testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Wiedza

W1 - Wiedza o zdrowiu psychicznym, wzmacnianiu odporności psychicznej, metodach pracy według wybranego sposobu jej kształtowania (psychologia pozytywna, metoda poznawczo – behawioralna)

W2 - Wiedza na temat odporności psychicznej; znajomość jej filarów; umiejętność podania przykładowych sposobów ich kształtowania z wykorzystaniem wybranej metody

W3 - Znajomość podstawowych pojęć dotyczących odporności psychicznej, psychologii pozytywnej, radzenia sobie ze stresem

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Umiejętności

U1- Umiejętność samodzielnego zaplanowania własnego treningu w oparciu o 7 filarów odporności psychicznej

U2- Umiejętność samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia własnego treningu odporności psychicznej w oparciu o wybrane techniki poznawczo - behawioralne i/lub techniki psychologii pozytywnej

U3- Wiedza na temat samodzielnego planowania i przeprowadzania treningu odporności psychicznej klienta/ podopiecznego w oparciu o wybrane techniki poznawczo - behawioralne i/lub techniki psychologii pozytywnej

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Kompetencje społeczne

K1 - Dbałość o swój rozwój osobisty, zdrowie psychiczne, odporność psychiczną

K2 - Chęć i gotowość do stałego poszerzania wiedzy na temat rozwoju osobistego, metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych

K3 - Chęć poszerzania wiedzy w celu wspierania innych osób w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: brak wymagań

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest 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.

O AUTORZE

mgr Beata Mazurek – Bugaj - psycholog, wieloletni biegły sądowy, zajmuje się pomocą psychologiczną młodzieży i osobom dorosłym, jest doradcą w zakresie rozwoju osobistego. Wykładowca niepublicznych szkół kształcenia dla dorosłych, posiada w swoim dorobku wiele autorskich programów nauczania psychologii.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Wprowadzenie do problematyki zdrowia psychicznego i odporności psychicznej

1. Definicja zdrowia psychicznego 1.1. wg Światowej Organizacji Zdrowia
1.2. wg psychiatry Kazimierza Dąbrowskiego 2. Różne definicje odporności psychicznej
3. Genetyczne i środowiskowe uwarunkowania odporności psychicznej
4. Podstawowe elementy siły/twardości psychicznej
5. Przegląd sposobów kształtowania odporności psychicznej

Moduł 2 Główne czynniki warunkujące odporność psychiczną

1. Siedem filarów odporności psychicznej
2. Czynniki środowiskowe – wpływ różnych stylów wychowawczych
3. Świadome kształtowanie odporności przez podejmowanie różnych działań
3.1. samodoskonalenie i rozwój osobisty 3.2. czerpanie z niektórych technik terapii poznawczej
4. Budowanie umiejętności radzenia sobie z presją społeczną i fizyczną

Moduł 3 Podstawowe informacje na temat terapii poznawczo – behawioralnej i jej technik przydatnych w kształtowaniu odporności psychicznej

1. Krótka charakterystyka wybranych założeń terapii poznawczo-behawioralnej
2. Podstawowe techniki terapeutyczne pomocne w kształtowaniu odporności psychicznej
3. Dialog sokratejski ze szczególnym uwzględnieniem zapisu myśli
4. Zastosowania wybranej techniki terapii poznawczej – opis techniki z przykładami

Moduł 4 Przegląd innych technik przydatnych w kształtowaniu siły psychicznej

1. Teoria stresu wg Hansa Selyego – główne założenia
2. Adaptacyjne i nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem
3. Rola przekonań na temat własnych możliwości radzenia sobie w sytuacjach trudnych
4. Psychologia pozytywna – główne założenia 5. Wybrane techniki psychologii pozytywnej
5.1. nauka pozytywnego myślenia 5.2. Blokowanie negatywnych myśli
5.3. Przeramowanie, czyli zamiana negatywów na pozytywy
6. Metoda mindfulness – ogólne założenia

Moduł 5 Ćwiczenia wzmacniające siłę psychiczną

1. Ćwiczenia wg 7 filarów odporności 2. Ćwiczenia wg psychologii pozytywnej
3. Ćwiczenia wg metody mindfulness 4. Relaksacja

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