



FUNDACJA JA,MY,ONI

NIE WARTO SIĘ PODDAWAĆ



FUNDACJA JA,MY,ONI

NIE WARTO SIĘ PODDAWAĆ

OFERTA SZKOLENIOWA 2014/2015



Szanowni Państwo!

Jesteśmy zielonogórką Fundacją, która powstała w 2013 roku i zajmujemy się problematyką depresji oraz promocją zdrowia psychicznego w województwie lubuskim. Jednym z bardzo ważnych aspektów naszej działalności są właśnie szkolenia, dlatego też przygotowaliśmy dla Państwa szereg propozycji, które mogą Państwa zainteresować.

A oto lista tematów wszystkich szkoleń:

- 1) Depresja – jak ją rozpoznać?
- 2) Specyfika kontaktu z osobą w depresji.
- 3) Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane
używaniem substancji psychoaktywnych.
- 4) Promocja zdrowia psychicznego w miejscu pracy - dobre praktyki.
- 5) Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.
- 6) Zdrowie psychiczne osób starszych.
- 7) Trening asertywności – wersja podstawowa.
- 8) Trening asertywności – wersja rozszerzona.
- 9) Stres pod kontrolą.
- 10) Efektywna komunikacja w sytuacji stresowej w pracy.
- 11) Relaks i sposoby na jego osiągnięcie.

Więcej szczegółowych informacji o każdym ze szkoleń znajdują Państwo w dalszej części naszej oferty.

**1.**

Tytuł szkolenia
DEPRESJA – JAK JĄ ROZPOZNAĆ?
Adresaci szkolenia
Osoby dorosłe, rodzice, pedagodzy, pracownicy sektora zdrowia i opieki społecznej, środowiskowej, pracownicy organizacji pozarządowych
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">• Nauka rozpoznawania depresji w oparciu o klasyfikację zaburzeń psychicznych DSM IV• Zapoznanie się z podstawowymi narzędziami pomagającymi zdiagnozować depresję• Nabycie podstawowych wiadomości związanych z pomaganiem osobie w depresji
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">1. Charakterystyka depresji (objawy, przykłady, rozpowszechnienie)2. sfera poznawcza<ul style="list-style-type: none">• sfera społeczna3. Narzędzia pomagające zdiagnozować depresję<ul style="list-style-type: none">• Test Becka• Inwentarz zachowania i nastroju4. Zasady pomocy osobie w depresji<ul style="list-style-type: none">• gdzie kierować po pomoc i kiedy• komunikaty do osoby w depresji• troska o siebie5. Studium przypadku – omówienie
Termin, liczebność grupy, osoba prowadząca
<ul style="list-style-type: none">• Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń• Liczebność grupy do 20 osób• Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.

149 zł

**2.**

Tytuł szkolenia
SPECYFIKA KONTAKTU Z OSOBĄ W DEPRESJI
Adresaci szkolenia
Pracownicy sektora zdrowia i opieki społecznej, środowiskowej, pracownicy organizacji pozarządowych,, pedagodzy, rodzice, bliscy osób chorych
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">• Nabycie wiedzy na temat funkcjonowania osoby w depresji• Nabycie wiedzy z zakresu percepcji rzeczywistości przez osobę w depresji• Nauka konstruktywnego reagowania w kontakcie z osobą w depresji
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">1. Podstawowe informacje o depresji<ul style="list-style-type: none">• kryteria klasyfikacyjne• rozpowszechnienie2. Funkcjonowanie osoby w depresji a kontakt interpersonalny<ul style="list-style-type: none">• szczegółowa analiza zachowania osoby w depresji (w oparciu o studium przypadku)• bariery i najczęstsze trudności w kontakcie oraz sposoby ich minimalizowania• emocje osoby pomagającej (towarzyszącej) oraz sposoby radzenia sobie z napięciem3. Rozmowy wspierające i motywujące<ul style="list-style-type: none">• jak rozmawiać o chorobie• jak rozmawiać o leczeniu• jak rozmawiać o codzienności4. Zagrożenia i ich symptomatologia<ul style="list-style-type: none">• samobójstwa• stany chroniczne• wtórne korzyści z depresji
Informacje o szkoleniu
<ul style="list-style-type: none">• Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń• Liczba godzin – 4h• Liczebność grupy do 20 osób• Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.

149 zł

**3.**

Tytuł szkolenia
ZABURZENIA PSYCHICZNE I ZABURZENIA ZACHOWANIA SPOWODOWANE UŻYCIEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH
Adresaci szkolenia
Pracownicy sektora zdrowia i opieki społecznej, środowiskowej, pracownicy organizacji pozarządowych, pedagodzy, rodzice
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">• Nabycie wiedzy na temat substancji psychoaktywnych• Nabycie wiedzy z zaburzeń związanych z używaniem w/w środków• Diagnozowanie używania substancji psychoaktywnych
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">1. Czym są substancje psychoaktywne – geneza zjawiska, produkcja, dystrybucja2. Jakie są rodzaje „dopalaczy” i ich wygląd3. Wpływ substancji psychoaktywnych na funkcjonowanie młodego człowieka4. Jak rozpoznać stosowanie substancji psychoaktywnych5. Postępowanie w przypadku ujawnienia używania w/w substancji
Informacje o szkoleniu
<ul style="list-style-type: none">• Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń• Liczba godzin – 4h• Liczebność grupy do 20 osób• Osoba prowadząca: lekarz psychiatra lub terapeuta uzależnień

149 zł

**4.**

Tytuł szkolenia
PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W MIEJSCU PRACY - DOBRE PRAKTYKI
Adresaci szkolenia
Pracodawcy
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">• Pogłębianie wiedzy o zdrowiu psychicznym• Wspieranie efektywnego wdrażania respektowania zdrowia psychicznego i profilaktyki zaburzeń psychicznych• Rozwijanie kompetencji i szkolenie pracowników
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">1. Czym jest zdrowie psychiczne i jaki ma związek ze środowiskiem pracy2. Czynniki wpływające na zdrowie psychiczne w miejscu pracy<ul style="list-style-type: none">• wsparcie społeczne• poczucie uczestnictwa i pracy mającej znaczenie• poczucie sensowności wykonywanej pracy,• możliwość decydowania o organizacji swojej pracy,• możliwość dostosowania pracy do własnego tempa3. Innowacyjne podejście do promowania zdrowia psychicznego (studium dobrych praktyk)<ul style="list-style-type: none">• Podejście oparte na dzieleniu się doświadczeniami• Dostosowanie stanowiska pracy do pracownika• Specjalne programy służące promowaniu zachowań sprzyjających zdrowiu poza miejscem pracy• Profesjonalne porady i wsparcie w zakresie czynników oddziałujących poza miejscem pracy• Imprezy służące promowaniu zdrowego trybu życia• Wsparcie finansowe pracowników w trudnej sytuacji• Indywidualne rozmowy (mentor, coach) <p><input type="checkbox"/></p>
Informacje o szkoleniu
<ul style="list-style-type: none">• Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń• Liczba godzin – 4h• Liczebność grupy do 20 osób• Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka <p>Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.</p>

149 zł

**5.**

Tytuł szkolenia
ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
Adresaci szkolenia
Dyrektorzy szkół, nauczyciele, pedagodzy
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">• Zdobycie wiedzy na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży• Najczęstsze choroby psychiczne i zaburzenia funkcjonowania w obszarze zdrowia psychicznego• Nabycie umiejętności obserwacji i diagnozy zagrożeń zdrowia psychicznego• Sposoby reagowania na dysfunkcje
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">1. Czym jest zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży i od czego zależy2. Koncepcja, korzyści i podstawowe zasady promocji zdrowia psychicznego w szkole3. Najczęstsze zaburzenia i choroby psychiczne oraz ich symptomatologia4. Rola środowiska szkolnego w zachowaniu i wzmacnianiu zdrowia psychicznego5. Metody i narzędzia promocji zdrowia psychicznego w szkole<ul style="list-style-type: none">• kształtowanie odporności psychicznej• rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych• radzenie sobie z emocjami• radzenie sobie z presją, cyberbullingiem i bullingiem w szkole• zarządzanie klasą• partnerstwo z rodzicami
Informacje o szkoleniu
<ul style="list-style-type: none">• Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń• Liczba godzin – 4h szkolenie podstawowe z możliwością dodatkowych 4 godzin ćwiczeń z warsztatu pracy nauczyciela – metody i narzędzia promocji zdrowia psychicznego w praktyce• Liczebność grupy do 20 osób• Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.

149 zł

**6.**

Tytuł szkolenia
ZDROWIE PSYCHICZNE OSÓB STARSZYCH
Adresaci szkolenia
Rodziny, pracownicy opieki społecznej, służby zdrowia, organizacje pozarządowe
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">• Zdobycie wiedzy na temat zdrowia psychicznego osób starszych• Najczęstsze choroby psychiczne i zaburzenia funkcjonowania w obszarze zdrowia psychicznego• Nabycie umiejętności obserwacji i diagnozy zagrożeń zdrowia psychicznego• Sposoby reagowania na dysfunkcje
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">1. Czym jest zdrowie psychiczne osób starszych i jego uwarunkowania2. Najczęstsze zaburzenia i choroby psychiczne u osób starszych<ul style="list-style-type: none">• przyczyny• symptomatologia• Depresja, zaburzenia pamięci (zespół zachodzącego słońca), urojenia3. Jak zmienia się psychika na starość4. Higiena zdrowia psychicznego u osób starszych<ul style="list-style-type: none">• opieka• kontakty społeczne• wsparcie
Informacje o szkoleniu
<ul style="list-style-type: none">• Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń• Liczba godzin – 4h• Liczebność grupy do 20 osób• Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.

149 zł

**7.**

Tytuł szkolenia
TRENING ASERTYWNOŚCI – WERSJA PODSTAWOWA
Adresaci szkolenia
Osoby dorosłe (również dla firm)
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">• Nabycie umiejętności asertywnego reagowania• Podniesienie samooceny i poczucia własnej wartości• Poprawa komunikacji interpersonalnej
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">1. Moja asertywność – mapa asertywności2. Podstawy zachowań asertywnych, czyli skąd moje trudności3. Asertywność, uległość, agresja4. Ćwiczenia pro asertywne5. Asertywna odmowa6. Asertywność a krytyka7. Asertywność i pochwały8. Asertywność a wyrażanie próśb i potrzeb
Informacje o szkoleniu
<ul style="list-style-type: none">• Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń• Liczba godzin – 16h• Liczebność grupy do 15 osób• Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka <p>Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.</p>

499 zł



8.

Tytuł szkolenia**TRENING ASERTYWNOŚCI – WERSJA ROZSZERZONA****Adresaci szkolenia**

Osoby dorosłe (również dla firm)

Cele szkolenia

- Nabycie umiejętności asertywnego reagowania
- Podniesienie samooceny i poczucia własnej wartości
- Poprawa komunikacji interpersonalnej

Program szkolenia

Każdy temat zawarty w programie składa się z trzech części:

1. Mini wykład – przekazanie niezbędnych informacji merytorycznych
2. Scenki i ćwiczenia pokazowe
3. Blok prac indywidualnych wraz z omówieniem

Dzień I – 8h

I. Integracja uczestników, zawiązanie kontraktu.

- Zapoznanie się
- Wyrażenie oczekiwań
- Ustalenie norm i kontraktu
- Uzyskanie gotowości do pracy w grupie

II. Asertywność i asertywne zachowania

Co oznacza „asertywność” – definicje i mity.

- Jak być asertywnym.
- Komunikacja werbalna i niewerbalna w zachowaniach asertywnych.
- Argumenty przemawiające za asertywnością.
- Agresja, bierność a asertywność.

III. Mapa asertywności

- Kiedy zachowuję się asertywnie?
- Jakie mam problemy z asertywnością?

IV. Obrona swoich praw

- Prawa uniwersalne
- Prawa osobiste
- Terytorium psychologiczne

V. Asertywny monolog wewnętrzny

- Zdania antyasertywne: Normy i powinności ograniczające prawo do asertywnego zachowania, katastrofizowanie, Samokaranie po próbie asertywnego zachowania, Wygórowane warunki asertywności, Negatywne zdania na własny temat
- Zdania proasertywne: konstrukcja, wybór, znaczenie

999 zł



Dzień II – 8h

- I. Asertywna odmowa
 - Konstrukcja asertywnej odmowy
 - Przyczyny nieskutecznej odmowy
 - Reakcje na odmowę
- II. Asertywne przyjmowanie ocen
 - Reakcje na pochwały
 - Ocena słuszna i niesłuszna
 - Ocena jako opinia a nie prawda absolutna
- III. Asertywne reagowanie na krytykę i atak
 - Technika demaskowanie aluzji
 - Technika rozdzielania formy od treści
 - Technika odroczenia
 - Technika uprzedzenia
 - Technika 4 kroków
 - Technika „zdartej płyty”
- IV. Wyrażanie uczuć pozytywnych
 - Technika otwartego ujawniania potrzeb
 - Technika otwartego wyrażania uczuć

Dzień III – 8h

- I. Docenianie i wyrażanie pochwał.
- II. Zakłopotanie
 - Prawo do zakłopotania
 - Komunikowanie zakłopotania
- III. Wyrażanie uczuć negatywnych
 - Technika FUO (fakty, uczucia, oczekiwania)
 - Komunikaty typu Ja
- IV. Wyrażanie własnych opinii i przekonań
 - Technika ujawniania rozbieżności opinii
 - Przestrzeń na własne opinie
- V. Poczucie krzywdy i winy – jako przeszkody w przyjmowaniu postaw człowieka dorosłego

Dzień IV – 8h

- I. Praca z wewnętrznym krytykiem
 - Wykorzystanie dotychczas omawianych i nabytych umiejętności i praw



II. Asertywność w kontakcie z sobą samym

- Kodeks asertywnego człowieka
- Szacunek do siebie samego
- Poczucie własnej wartości

III. Informacje zwrotne, jako forma uczenia zmiany postaw zachowania

Informacje o szkoleniu

- Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń
- Liczba godzin – 32h
- Liczebność grupy do 15 osób
- Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka
Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.

**9.****Tytuł szkolenia****STRES POD KONTROLĄ****Adresaci szkolenia**

Osoby dorosłe (również firmy)

Cele szkolenia

- Profilaktyka i psychoedukacja w obszarze radzenia sobie ze stresem.
- Dzięki podjętym oddziaływaniom pracownicy będą mieli okazję zapoznać się z metodami radzenia sobie ze stresem, przyjrzeć się swojej kondycji psychicznej i zasobom, które są niezbędne do prawidłowego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Program szkolenia

1. Psychoedukacja
 - czym jest stres i jaka jest jego rola w życiu człowieka
 - fazy stresu biologicznego i psychologicznego (symptomy przeżywania stresu i ich znaczenie)
 - stresogenne obszary życia
 - przyczyny stresu zawodowego (związane z treścią pracy, z organizacją pracy, z pełnioną rolą, wynikające z kontaktów z ludźmi, z rolą jednostki jako elementu organizacji, z rozwojem zawodowym, z równoczesnym funkcjonowaniem w organizacji, jak i w życiu prywatnym)
2. Autodiagnoza
 - poznanie źródeł stresu (analiza dotychczasowego repertuaru strategii radzenia sobie ze stresem w oparciu o indywidualne doświadczenia)
 - stres a niezaspokojone potrzeby
 - co mówi moje ciało (mapa stresu w ciele)
 - styl reagowania na stres (analiza osobowości o różnych stylach radzenia sobie ze stresem)
 - czy umiem się odprężyć (autodiagnoza potencjału zaradczego pracowników z perspektywy ich ograniczeń i możliwości, zasobów, doświadczenia)
 - bieżące zasoby w radzeniu sobie ze stresem
3. Profilaktyka
 - metody radzenia sobie ze stresem
 - co wzmacnia odporność – jak skorzystać z bogactwa zasobów
 - jak kontrolować poziom stresu
 - postawa proaktywna wobec siebie samego

159 zł



Informacje o szkoleniu

- Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń
- Liczba godzin – 6h
- Liczebność grupy do 20 osób
- Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka

Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.

**10.**

Tytuł szkolenia
EFEKTYWNA KOMUNIKACJA W SYTUACJI STRESOWEJ W PRACY
Adresaci szkolenia
Pracodawcy i pracownicy
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">• Profilaktyka i psychoedukacja w obszarze radzenia sobie ze stresem.• Uczestnicy warsztatów uświadomią sobie własne sposoby komunikacji, nauczą się skutecznych form komunikowania i motywowania pracowników w trudnych sytuacjach dla organizacji.
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">1. Rozpoznanie podłoża i zasięgu sytuacji stresowej (ze zwierzchnikiem, współpracownikiem, podwładnym)<ul style="list-style-type: none">• Sytuacje stresowe i strategię działania• Interpretacja sytuacji stresowej (sytuacja menadżera, sytuacja pracownika)• Mechanizmy obronne pracownika w sytuacji stresowej2. Komunikacja w kryzysie<ul style="list-style-type: none">• najczęstsze bariery komunikacyjne• teoria i praktyka komunikacji wg Schultza Von Thuna• komunikacja szczególna (krytyka, złe wiadomości, pozytywne wzmocnienia i motywacja)• komunikacja z trudnym partnerem rozmowy (agresywnym, roszczeniowym, zniechęconym)
Informacje o szkoleniu
<ul style="list-style-type: none">• Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleń• Liczba godzin – 4h• Liczebność grupy do 20 osób• Osoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.

149 zł

**11.**

Tytuł szkolenia
RELAKS I SPOSOBY NA JEGO OSIĄGNIĘCIE
Adresaci szkolenia
Osoby dorosłe (również firmy), pedagodzy, nauczyciele, osoby pracujące z różnymi grupami społecznymi, chcące wykorzystać techniki relaksacyjne w swojej pracy.
Cele szkolenia
<ul style="list-style-type: none">Nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i odprężania się
Program szkolenia
<ol style="list-style-type: none">Czym jest relaks?Dlaczego nie można się zrelaksować?Wybrane techniki relaksacyjne (teoria i praktyka – wybrane techniki)<ul style="list-style-type: none">Progresywne rozluźnianie mięśniTrening autogenny SchultzaAutosugestia i jej rola w uwalnianiu się od stresuMedytacjaRola wizualizacji w uwalnianiu się od stresuRelaksujące ćwiczenia oddechoweaktywność fizyczna
Informacje o szkoleniu
<ul style="list-style-type: none">Termin: wg harmonogramu lub indywidualnych ustaleńLiczba godzin – 8h (2 spotkania po 4h)Liczebność grupy do 20 osóbOsoba prowadząca: mgr Dorota Gromnicka Dorota Gromnicka, psycholog i psychoterapeuta. Studiowała i rozwijała swoje umiejętności psychologiczne w ośrodkach akademickich mieszczących się w Warszawie, Krakowie oraz Rzymie. Autorka poradników: Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim., Jak zbudować poczucie własnej wartości. Na co dzień prowadząca psychoterapię w warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Strefa Zmiany, Członek Zarządu Fundacji Ja, My, Oni, zajmującej się profilaktyką depresji i popularyzowaniem o niej wiedzy.

149 zł**Zachęcamy do skorzystania z naszej oferty!**