



ELBLĄSKA UCZELNIA HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNA

-- KIERUNEK PSYCHOLOGIA --

Program warsztatów on-line

„Jak poradzić sobie w trudnych warunkach w oparciu o techniki terapii akceptacji i zaangażowania: wyzwania stawiane przed nami przez pandemię”

Prowadzący: mgr Agnieszka Wroczyńska i Hanna Malinowska-Wikaryjczyk
psychoterapeutki, superwizorki psychoterapii poznawczo-behawioralnej

17.04.2021, niedziela

10 godzin szkoleniowych, start 9.00

Uczestnikom przedstawione zostaną sposoby pracy w sytuacji kryzysowej w oparciu o model elastyczności psychologicznej terapii akceptacji i zaangażowania, której skuteczność w sytuacjach kryzysowych została potwierdzona badaniami.

Uczestnicy nauczą się, jak zwiększać własną elastyczność i jak pomagać innym zwiększać ją w sytuacjach silnego stresu. Zwiększenie elastyczności wiąże się z poczuciem lepszego wykorzystywania własnych zasobów, lepszych umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, odzyskiwaniem poczucia sensu w sytuacjach, które od tego sensu mogą oddalać.

Zajęcia adresowane są do studentów psychologii, psychologów, pedagogów, lekarzy, pielęgniarek, ratowników i innych zawodów pomocowych.

Uczestnicy będą mieli możliwość przećwiczyć na sobie te umiejętności, tak by móc je również wdrażać w życiu prywatnym, oraz nauczą się, jak uczyć ich inne osoby, co zwiększy skuteczność ich działań w życiu zawodowym.

Uczestnicy w ramach zajęć proszeni będą o wypełnienie krótkich ankiet.

W trakcie szkolenia będą przewidziane krótkie przerwy oraz jedna dłuższa, obiadowa.