

PROGRAM SZKOLENIA

Tytuł szkolenia	Trening odporności psychicznej
Data szkolenia	09 maja 2023
Miejsce szkolenia	sala 5.02 ul. Rektorska 4 (Gmach CZIiTT)
Trener	Ewa Kluczek-Woźniak, psycholog, certyfikowany coach i trener
Organizator	Dział ds. Szkoleń w współpracy z Biurem Karier
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
8:30-10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie uczestników: wspólne stworzenie warunków do efektywnej współpracy • Koncepcja odporności psychicznej wg Doug'a Stracharczyka i Petera Clough'a • Temperament, osobowość - wymiary i ich znaczenie w rozwijaniu odporności psychicznej • Fakty i mity dotyczące odporności psychicznej
10:00-10:15	Przerwa kawowa
10:15-11:45	<ul style="list-style-type: none"> • Wrażliwość emocjonalna - jak ją rozumieć? • Autodiagnoza własnej odporności psychicznej • Wzrost świadomości swoich mocnych stron w obszarze odporności psychicznej
11:45-12:30	Przerwa obiadowa
12:30-14:00	<ul style="list-style-type: none"> • Narzędzia i koncepcje wspierające rozwój odporności psychicznej w kontekście: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Kontroli (m.in. RTZ - Racjonalna Terapia Zachowania, rozwój inteligencji emocjonalnej, NVC porozumienie bez przemocy, koncepcja umiejscowienia kontroli) ◦ Zaangażowania (m.in. filozofia kaizen, Mindfulness, zarządzanie własną energią, profil motywacyjny wg Reissa, przeciwdziałanie prokrastynacji)
14:00-14:15	Przerwa
14:15-15:45	<ul style="list-style-type: none"> • Narzędzia i koncepcje wspierające rozwój odporności psychicznej w kontekście: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Pewności siebie (m.in. autonarracja, teoria różnic indywidualnych, asertywność, wdzięczność) ◦ Wyzwań (m.in. transteoretyczny model zmiany, psychologia porażki) • Indywidualne strategie wspierające wdrożenie wypracowanych rozwiązań związanych z rozwijaniem odporności psychicznej