

## PROGRAM SZKOLENIA

Tytuł szkolenia	Jak rozwijać odporność psychiczną?
Data szkolenia	13 września 2023
Miejsce szkolenia	sala 5.02 ul. Rektorska 4 (dawny Gmach CZiITT)
Trener	Aneta Dreksler, certyfikowany coach i trener
Organizator	Dział ds. Szkoleń w współpracy z Biurem Karier
<b>GODZINY</b>	<b>PLAN ZAJĘĆ</b>
8:30-10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznanie uczestników: wspólne stworzenie warunków do efektywnej współpracy</li> <li>• Koncepcja odporności psychicznej wg Doug'a Stracharczyka i Petera Clough'a</li> <li>• Temperament, osobowość – wymiary i ich znaczenie w rozwijaniu odporności psychicznej</li> <li>• Fakty i mity dotyczące odporności psychicznej</li> </ul>
10:00-10:15	Przerwa kawowa
10:15-11:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wrażliwość emocjonalna – jak ją rozumieć?</li> <li>• Autodiagnoza własnej odporności psychicznej</li> <li>• Wzrost świadomości swoich mocnych stron w obszarze odporności psychicznej</li> </ul>
11:45-12:30	Przerwa obiadowa
12:30-14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Narzędzia i koncepcje wspierające rozwój odporności psychicznej w kontekście: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Kontroli</b> (m.in. RTZ - Racjonalna Terapia Zachowania, rozwój inteligencji emocjonalnej, NVC porozumienie bez przemocy, koncepcja umiejscowienia kontroli)</li> <li>○ <b>Zaangażowania</b> (m.in. filozofia kaizen, Mindfulness, zarządzanie własną energią, profil motywacyjny wg Reissa, przeciwdziałanie prokrastynacji)</li> </ul> </li> </ul>
14:00-14:15	Przerwa
14:15-15:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Narzędzia i koncepcje wspierające rozwój odporności psychicznej w kontekście: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Pewności siebie</b> (m.in. autonarracja, teoria różnic indywidualnych, asertywność, wdzięczność)</li> <li>○ <b>Wyzwań</b> (m.in. transteoretyczny model zmiany, psychologia porażki)</li> </ul> </li> <li>• Indywidualne strategie wspierające wdrożenie wypracowanych rozwiązań związanych z rozwijaniem odporności psychicznej</li> </ul>