

Emocje w życiu, emocje pod jednym dachem

W nasze życie jest pełne emocji – w ostatnich tygodniach szczególnie tych trudnych i niechcianych. Doświadczamy ich na każdym kroku, bo w naszej codzienności zaszło wiele zmian. Ale... czy na pewno wiemy, czym tak naprawdę są, jak można je rozumieć i nimi kierować? Podczas warsztatu zastanowimy się, w jaki sposób i jakimi codziennymi działaniami możemy pomagać sobie, naszym najbliższym i przede wszystkim dzieciom radzić sobie z emocjami, aby nierozpoznane, nieujawnione lub nadmiernie skumulowane nie zaczęły szkodzić.

Ramowy program:

1. Od lęku, frustracji i złości do agresji – rozpoznawanie i rozumienie nieprzyjemnych emocji innych.
2. Madre reagowanie na trudne emocje – od obserwacji, poprzez nawiązanie kontaktu i ocenę bezpieczeństwa, po poszukiwanie rozwiązań i współpracę z opiekunami.
3. Spokojniejszy i bardziej opanowany dorosły – szybkie sposoby radzenia sobie z własnymi emocjami (metody samouspokajania, odraczania reakcji i akceptowania dyskomfortu psychicznego w sytuacjach problemowych).

Pierwsza pomoc emocjonalna

Cel:

Głównym celem szkolenia jest zwiększenie wiedzy nauczycieli nt. trudności emocjonalnych i psychicznych, jakich może doświadczać młodzież i młode osoby dorosłe, a także podniesienie ich kompetencji i umiejętności w reagowaniu na zauważone problemy.

Ramowy program:

1. Wybrane zagrożenia dla emocji i psychiki młodych osób – charakterystyka, rozpowszechnienie i rozpoznawanie (depresja, samouszkodzenia i zachowania samobójcze).
2. Zasady postępowania – od obserwacji, poprzez nawiązanie kontaktu i ocenę bezpieczeństwa, po poszukiwanie rozwiązań i współpracę z opiekunami.

Depresja i stany depresyjne u dzieci i nastolatków

Cele:

- znajomość problematyki zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży,
- umiejętność rozpoznawania objawów depresyjnych w zachowaniu młodych osób,
- znajomość celów psychoterapeutycznych i zasad farmakoterapii depresji i wiedza o ich wpływie na funkcjonowanie.

Ramowy program:

1. Rozpowszechnienie i ryzyko zaburzeń nastroju u dzieci i młodzieży
2. Objawy depresji w czasie epidemii
3. Zmiany poznawcze, behawioralne, emocjonalne, fizjologiczne i społeczne u osoby z objawami depresji.
4. Praca terapeutyczna z wykorzystaniem metod poznawczo-behawioralnych i

5. Leki stosowane w terapii zaburzeń nastroju, ich charakterystyka, etapy leczenia

Wsparcie dziecka z objawami lękowymi

Cele:

- znajomość problematyki zaburzeń lękowych u dzieci i młodzieży,
- umiejętność rozpoznawania objawów lękowych w zachowaniu ucznia,
- umiejętność wykorzystania wybranych metod wsparcia w pracy z uczniem,

Ramowy program:

1. Strach a lęk, adaptacyjna i dezadaptacyjna funkcja obu.
2. Rozpowszechnienie i ryzyko zaburzeń lękowych u dzieci i młodzieży
3. Zmiany poznawcze, behawioralne, emocjonalne, fizjologiczne i społeczne u osoby z objawami zaburzeń lękowych.
4. Wybrane metody terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z osobą z objawami lękowymi – wykorzystanie programu „Zaradny kot” w kontakcie z dzieckiem i jego rodzicami

Oswoić stres – jak radzić sobie ze stresem

Cele:

Głównym celem warsztatu jest zwiększenie kompetencji w obszarze radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.

Uczestnik szkolenia:

- Pozna definicji stresu;
- Dowie się o krótko- i długofalowym wpływie stresu na człowieka;
- określi swój styl reagowania w sytuacjach stresowych;
- pozna różne techniki relaksacyjne;
- stworzy swoją „podręczną biblioteczkę” radzenia sobie z różnymi rodzajami stresu.

Ramowy program:

1. Czym jest stres: definicje i objawy stresu
2. Stres – wróg i przyjaciel: długofalowe konsekwencje stresu, wpływ stresu na efektywność działania
3. Style radzenia sobie ze stresem, indywidualny wzorzec reakcji na stres
4. Krótkoterminowe działania zaradcze: techniki oddechowe, ćwiczenia fizyczne, techniki wyobrażeniowe i wizualizacje, elementy jogi śmiechu
5. Działania długoterminowe: trening Schultza, trening Jacobsona, elementy treningu rozwiązywania problemów i wzbudzania motywacji

Interwencja kryzysowa w pigułce

Głównym celem szkolenia jest zwiększenie wiedzy nt. kryzysu psychicznego, jego objawów i ich konsekwencje dla funkcjonowania człowieka oraz podniesienie kompetencji i umiejętności w działaniach interwencyjnych.

Ramowy program:

1. Od stresu do kryzysu – definicja, cechy charakterystyczne, dynamika, oznaki, rozpoznanie i ocena kryzysu.
2. Założenia i ogólne cele interwencji kryzysowej.

3. Sześćoetapowy model interwencji kryzysowej Gillilanda i Jamesa – etapy działania.

Samouszkadzanie – zrozumieć, żeby mądrze reagować

Cele:

- znajomość problematyki zachowań autoagresywnych u dzieci i młodzieży,
- rozumienie celowości i funkcjonalności zachowań autoagresywnych w doświadczeniu młodej osoby,
- znajomość zasad reagowania na ujawnienie zachowań autoagresywnych u ucznia.

Ramowy program:

1. Skala problemu samouszkodzeń wśród dzieci i młodzieży
2. Charakterystyka zjawiska: rodzaje, formy, funkcje samouszkadzania
3. Czynniki ryzyka samouszkodzeń u dzieci i młodzieży
4. Społeczny odbiór samouszkodzeń, trudności osób pomagających
5. Schemat postępowania w przypadku ujawnienia zachowań samouszkodzących

Zachowania samobójcze u dzieci i młodzieży – metody postępowania i sposoby pracy

Cele:

- znajomość problematyki zachowań samobójczych dzieci i młodzieży,
- zmniejszenie lęku przed rozmową o zachowaniach samobójczych ucznia,
- znajomość zasad postępowania w przypadku zaistnienia ryzyka suicydalnego,
- umiejętność wykorzystania wybranych metod interwencyjnych i terapeutycznych do pracy z uczniem z grupy ryzyka.

Ramowy program:

1. Charakterystyka i rozpowszechnienie zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży, przebieg procesu zachowań samobójczych
2. Czynniki ryzyka i ocena zagrożenia na podstawie informacji z rozmowy i obserwacji
3. Procedury interwencji kryzysowej w sytuacji zagrożenia suicydalnego

Liczebność grupy:

Do 99 osób

Czas trwania:

Każde szkolenie występuje w dwóch wariantach

Krótszym – jedna część trwająca 2 godziny dydaktyczne (1,5h)

Dłuższym – dwie części każda po 2 godziny dydaktyczne (łącznie 4 godziny dydaktyczne), realizowane w 2 kolejne popołudnia

Koszt:

Krótszy wariant szkolenia – 800 zł brutto

Dłuższy wariant szkolenia – 1200 zł brutto

Potrzeby organizacyjne:

Po stronie prowadzącej – opłacenie platformy ZOOM, udostępnienie linku potrzebnego do zalogowania się na szkolenie, komputer z dostępem do Internetu

Po stronie szkoły – przesłanie uczestnikom linku potrzebnego do zalogowania się na szkolenie, udostępnionego przez prowadzącą

Po stronie uczestników – komputer z dostępem do internetu

Materiały szkoleniowe:

Przekazane uczestnikom w dniu szkolenia w formie elektronicznej