



## **Warsztaty z psychologiem/trzydniowe szkolenie stacjonarne: Radzenie sobie z lękiem, stresem i budowanie odporności psychicznej**

---

**Wykładowca: Joanna Zawanowska** - certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, certyfikowana terapeutka par, certyfikowana trenerka biznesu. Pracuje jako wykładowczyni na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie prowadziła m.in. ćwiczenia z psychiatrii, komunikacji medycznej oraz warsztaty z budowania odporności psychicznej.

**Celem szkolenia jest** dostarczenie praktycznych sposobów na radzenie sobie z lękiem i stresem oraz budowanie odporności psychicznej w obciążającym emocjonalnie zawodzie medyka. Podczas zajęć uczestnicy będą uczyć się jak regulować emocje, tworzyć zdrową relację z samym sobą i zapobiegać kryzysom psychicznym. Szkolenie przygotowane zostało w trosce o profilaktykę zdrowia psychicznego lekarzy i lekarzy dentyków.

### **Program szkolenia:**

Materiały na zajęcia w dużej mierze będą bazować na badaniach i technikach z obszaru psychoterapii ACT, poznawczo-behawioralnej, DBT i terapii skoncentrowanej na współczuciu (CFT). Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest - w bezpiecznych warunkach - gotowość do pracy nad własnym materiałem emocjonalnym i psychicznym - czyli własnymi doświadczeniami. Zajęcia mają charakter wykładowo-warsztatowy. Celem programu jest rozwijanie praktycznych umiejętności. Dodatkowy atut stanowi możliwość wymiany doświadczeń i sposobów radzenia sobie między uczestnikami grupy z całej Polski.

