



Budowanie Odporności Psychiczej. Jak Zapanować Nad Codziennym Stresem

Wykładowca: dr Joanna Jończyk - doktor nauk ekonomicznych w zakresie zarządzania, magister prawa. Związana z Katedrą Zarządzania, Ekonomii i Finansów Wydziału Inżynierii Zarządzania na Politechnice Białostockiej. Prowadzi działalność naukową i dydaktyczną dotyczącą m.in. zarządzania zasobami ludzkimi, zachowań organizacyjnych, zarządzania zmianą i kryzysem.

Celem szkolenia jest budowanie odporności psychicznej w obciążającym emocjonalnie zawodzie medyka. Podczas zajęć uczestnicy będą uczyć się podstaw tworzenia zdrowej relacji z samym sobą i zapobiegania kryzysom psychicznym.

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.

