



SZKOLENIE STACJONARNE: 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 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 dentystów.

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.

