



SZKOLENIE STACJONARNE: Jak sobie radzić z emocjami?

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest nauka radzenia sobie z trudnymi emocjami w obciążającym psychicznie zawodzie medyka. Zadaniem szkolenia jest także budowanie świadomości w zakresie regulacji emocji. Trudne emocje to często lęk, smutek, złość, które są w życiu bardzo potrzebne, ale przeżywane nadmiarowo mogą stać się źródłem problemów. Podczas zajęć uczestnicy poznają różne sposoby na redukcję poziomu nasilenia trudnych emocji oraz poćwiczą inne podejście do nich.

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. Pracowała na psychiatrycznym oddziale klinicznym w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim „Drewnica”. Pracuje w Poradni Zaburzeń Psychiczych dla lekarzy i studentów medycyny w Centrum Terapii Dialog. Wykładowczyni w Szkole Terapii Dialog, prowadzi szkolenia z obszaru psychologicznego takie jak radzenie sobie ze stresem, lękiem, dla firm oraz różnych organizacji, prowadzi również psychoedukacyjną grupę wsparcia dla osób z zaburzeniami nastroju. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Publikowała m.in. w kwartalniku Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Magister antropologii kultury i magister psychologii po Uniwersytecie Warszawskim. Po godzinach z zamiłowania również przewodniczka po Warszawie.**

Program:

Materiały na zajęcia w dużej mierze będą bazować na badaniach i technikach z

obszaru uważności (mindfulness), psychoterapii ACT, poznawczo-behawioralnej, DBT i terapii skoncentrowanej na współczuciu (CFT). Omówione zostaną poziomy regulacji emocji: recepcji informacji, intrapsychiczny, ekspresji emocji. Przeprowadzona zostanie mini-ekspozycja na emocje trudne. Przedyskutowana zostanie skuteczność takich sposobów regulacji jak unikanie, restrukturyzacja, reframing, selekcja bodźców. 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. Praca będzie przebiegać w małych grupkach, parach i na forum. Celem programu jest rozwijanie praktycznych umiejętności.

Miejsce wydarzenia: Centrum Szkoleniowo-Konferencyjne Naczelnej Izby Lekarskiej, ul. Jana Sobieskiego 110, Warszawa

