



SZKOLENIE STACJONARNE: Zarządzanie zasobami i odporność na stres - praktyczny warsztat poznawczo-behawioralny z elementami pracy z ciałem

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności skutecznego zarządzania własnymi zasobami psychicznymi i fizycznymi oraz zwiększenie odporności na stres poprzez praktyczne techniki poznawczo-behawioralne i pracę z ciałem.

Wykładowca:

dr n. hum Joanna Chylińska - adiunkt w Studium Psychologii Zdrowia WUM, psycholog zdrowia, trenerka umiejętności psychospołecznych. Odbyła szkolenie w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej, ukończyła studia podyplomowe w Szkole Warsztatu i Treningu Psychologicznego "Intra". Pracuje klinicznie na stanowisku psychologa w Hospicjum Domowym "Empatia" oraz konsultuje w Poradni Psychologicznej dla studentów WUM. Jej zainteresowania naukowe dotyczą wzmacniania kompetencji interpersonalnych personelu medycznego, wypalenia zawodowego, funkcjonowania psychospołecznego pacjentów somatycznych oraz działań promujących zdrowie w różnych grupach wiekowych. Jest autorką publikacji naukowych oraz wystąpień konferencyjnych z tego obszaru.

Program szkolenia dostępny wkrótce!

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

