



Fakty i mity na temat budowania odporności psychicznej, rezyliencji, radzenia sobie ze stresem oraz zarządzania emocjami swoimi i innych

Cel webinaru:

Rozwój kompetencji w zakresie posługiwania się rzetelną wiedzą z zakresu zdrowia psychicznego, by w praktyce nauczyć się budować swoją odporność psychiczną, wzmacniać rezyliencję i lepiej (tj. świadomie i w zgodzie ze sobą) zarządzać swoimi reakcjami stresowymi i emocjami. Uczestnicy i uczestniczki spotkania będą mogli(-ły) wdrożyć do swojego codziennego życia poznane sposoby i techniki wzmacniania swojej elastyczności psychologicznej.

Zakres merytoryczny spotkania obejmuje zarówno wiedzę teoretyczną dotyczącą szeroko rozumianego stresu i emocji, jak i wskazówki do praktycznego stosowania w swojej codziennej pracy i życiu osobistym.

PROGRAM:

1. WPROWADZENIE - omówienie celów i struktury webinaru
2. Dlaczego zebry nie mają wrzodów, czyli czym właściwie jest stres? Prawdy vs. mity, czyli jak dobrze zrozumieć działanie podstawowych mechanizmów w stresie.
3. „Emo Sapiens” – dlaczego akceptacja emocji ma znaczenie? Jestem zły(a), czy może jestem dobry(a) i czuję złość – prawdy i mity na temat funkcjonowania emocji i sposobów radzenia sobie z nimi.
4. Wysoko wrażliwi i odporni psychicznie – czy to w ogóle jest możliwe? Rezyliencja – czy odnajdowanie poczucia sensu i celu w sytuacjach trudnych jest możliwe? Czy „to, co nas nie zabija, rzeczywiście nas wzmacnia”?
- „Nie myśl o różowym słoniu” – o jaskiniowcach, pułapkach myślenia i ich wpływie na stres oraz emocje.
5. PODSUMOWANIE - Wnioski + sesja pytań i odpowiedzi

