

PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie specjalistyczne: Uczelnia wyższa wobec osób w kryzysach zdrowia psychicznego

Opis szkolenia

Grupa docelowa: kadra dydaktyczna i administracyjna PBŚ

Trenerzy: 2 osoby trenerskie

Cel szkolenia: Tematyka szkolenia dotyczyć będzie kryzysów zdrowia psychicznego. W trakcie szkolenia uczestnicy zapoznają się z:

- definicjami kryzysów zdrowia psychicznego oraz dobrostanu psychicznego,
- metodami budowania odporności psychicznej,
- metodami wsparcia osób studenckich będących w kryzysie zdrowia psychicznego.

Czas trwania: 8 h dydaktycznych (szkolenie 8 x 45 min.; przerwy: 2 x 15 min.)

Forma: online

Liczba osób uczestniczących w szkoleniu (grupa): 15 osób

Wykorzystywane narzędzia: prezentacja, dyskusja, praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgów.

Przebieg szkolenia

Zakres	Czas trwania	Opis
Przywitanie osób uczestniczących w szkoleniu	30 min.	Wypełnienie ankiety przed szkoleniem. [ankieta badająca poziom wiedzy przed szkoleniem] Przedstawienie osób trenerskich, przedstawienie osób uczestniczących w szkoleniu. Omówienie ewakuacji z sali szkoleniowej (lokalizacja wyjść i dróg ewakuacyjnych, miejsca zbiórki do ewakuacji).
Zdrowie psychiczne: czym jest dobrostan, czym jest kryzys, profilaktyka kryzysów psychicznych	60 min.	Definicja zdrowia psychicznego i kryzysu zdrowia psychicznego, pojęcie dobrostanu psychicznego i odporności psychicznej. Podstawy fizjologii i psychologii stresu w kontekście rozwijania odporności psychicznej.

Projekt: **Rozwój dostępności na uczelni Śniadeckich (nr projektu FERS.03.01-IP.08-0098/24)**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Zakres	Czas trwania	Opis
Zdrowie psychiczne społeczności akademickich	45 min.	Statystyki dotyczące zdrowia psychicznego w społecznościach akademickich w Polsce: wyniki badań, wnioski, rekomendacje. Porównanie danych badawczych z obserwacjami osób uczestniczących z ich środowiska zawodowego.
Ścieżka postępowania w przypadku zetknięcia się z kryzysem zdrowia psychicznego	30 min.	1. Rozpoznanie kryzysu. 2. Pierwsza reakcja. 3. Zgłoszenie – jak, w jakich przypadkach? 4. Dodatkowe zasoby: materiały informacyjne i edukacyjne, kontakty do specjalistów.
Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych kryzysu	30 min.	Możliwe objawy i zachowania związane z kryzysami zdrowia psychicznego. Kryzys psychiczny a zaburzenie psychiczne.
Komunikacja z osobami przeżywającymi kryzys / zaburzenie psychiczne	60 min.	Praktyczne techniki prowadzenia dialogu z osobami w kryzysie i osobami przeżywającymi zaburzenia psychiczne. Reagowanie na intensywne emocje. Reagowanie na sytuacje bezpośredniego naruszenia granic fizycznych i psychicznych.
Praca warsztatowa: analiza wybranych przypadków	60 min.	Ćwiczenia praktyczne w grupach. Analiza przypadków i dyskusja.
Podsumowanie, pytania, dyskusja	45 min.	Podsumowanie, pytania, dyskusja. Wypełnienie ankiety po szkoleniu [ankieta: poziom wiedzy, poziom zadowolenia].

W trakcie szkolenia przewidziane dwie przerwy: 2 x 15 min.