

## SYLABUS SZKOLENIA

### A. Ogólny opis szkolenia

Nazwa pola	Komentarz
Nazwa szkolenia	<b>Radzenie sobie w sytuacjach nowych/trudnych/granicznych</b>
Jednostka oferująca szkolenie	Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
Jednostka, dla której szkolenie jest oferowane	Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
Kod szkolenia	-
Kod ISCED	-
Liczba punktów ECTS	-
Sposób zaliczenia	obecność
Język wykładowy	Język polski
Określenie, czy szkolenie może być wielokrotnie zaliczany	Nie
Przynależność szkolenia do grupy szkoleń	Szkolenie do wyboru
Całkowity nakład pracy studenta/słuchacza studiów podyplomowych/uczestnika szkolenia	Zajęcia kontaktowe: 16 godz.
Efekty kształcenia – wiedza	Po ukończeniu warsztatów Uczestnik, Uczestniczka: 1. zna podstawowe mechanizmy działania oraz rodzaje stresu 2. zna strategie radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych 3. zna podstawowe nurty autopomocowe (np. RTZ, ACT, teoria poliwalgalna) 4. zna zasady asertywnej komunikacji w nurcie NVC
Efekty kształcenia – umiejętności	Po ukończeniu warsztatów Uczestnik, Uczestniczka: 1. umie identyfikować czynniki stresujące 2. rozpoznaje własne emocje i umie sobie z nimi radzić 3. potrafi zastosować różnorodne i adekwatne do danej sytuacji techniki autopomocowe 4. umie komunikować się na różnych poziomach postawie win-win asertywnie wyrażając swoje uczucia i przekonania
Efekty kształcenia – kompetencje społeczne	Po ukończeniu warsztatów Uczestnik/Uczestniczka: 1. uzupełnia i doskonali nabytą wiedzę i umiejętności w zakresie radzenia sobie w sytuacjach nowych/ trudnych/ granicznych 2. rozwija i skutecznie wykorzystuje zdolności interpersonalne do radzenia sobie w sytuacjach nowych/ trudnych/ granicznych
Metody dydaktyczne	Dyskusja moderowana Ćwiczeniowa Doświadczeń Praca z metaforą Odgrywanie ról Giełda pomysłów – doświadczeń Praca w grupie
Wymagania wstępne	Brak
Skrócony opis szkolenia	Szkolenie ma na celu podniesienie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach nowych/ trudnych / granicznych zarówno w aspekcie indywidualnym, jak i społecznym, poprzez poznanie różnorodnych technik autopomocowych m.in. medytacje, mindfulness, ćwiczenia oddechowe, ruch fizyczny, trening autogenny, ABCD emocji w nurcie RTZ, ćwiczenia w nurcie ACT oraz rozwinięcie zdolności interpersonalnych przydatnych w radzeniu sobie w takich sytuacjach.

Pełny opis szkolenia	Szkolenie ma na celu nabycie umiejętności praktycznych w zakresie radzenia sobie w sytuacjach nowych/ trudnych / granicznych. Student dowie się jak radzić sobie z trudnymi emocjami, w jaki sposób wzmacniać poczucie własnej wartości oraz jak zachować spokój pracując pod presją (planowanie działania, zarządzanie czasem itp.). Pozna sposoby minimalizowania psychologicznych i fizjologicznych skutków przeżywanego stresu za pomocą m.in. technik autopomocowych w nurcie RTZ, ACT, mindfulness, technik relaksacyjnych oraz szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Dodatkowo, student będzie rozwijał zdolności interpersonalne przydatne w radzeniu sobie w takich sytuacjach (np. poprzez budowanie umiejętności komunikacyjnych, postaw asertywnych, budowania relacji).
Literatura (proponowana)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Harris, R., 2021, <i>Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce</i>, Gdańsk, Wydawnictwo: GWP</li> <li>2. Kabat-Zinn, J., 2018, <i>Życie. Piękna katastrofa</i>, Warszawa, Wydawnictwo: Czarna Owca</li> <li>3. McKay M., Fanning P., Lev A., Skeen M., 2019, <i>Relacje na huśtawce. Jak uwolnić się od negatywnych wzorców zachowań?</i>, Gdańsk, Wydawnictwo: GWP</li> <li>4. Maultsby M. C. jr., 2008, <i>Racjonalna Terapia Zachowania. Podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej</i>, Kraków, Wydawnictwo: Wulkan</li> <li>5. Nelson, B., 2020, <i>Kod emocji</i>, Łódź, Wydawnictwo: Galaktyka</li> <li>6. Rosenberg, M. B., 2016, <i>Porozumienie bez przemocy. O języku życia</i>, Wydawnictwo: Czarna Owca</li> <li>7. Rosenberg, S., 2020, <i>Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej</i>, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego</li> <li>8. Sapolsky R., 2011, <i>Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu</i>, Warszawa, Wydawnictwo: PWN</li> <li>9. Schiraldi G. R., 2019, <i>Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?</i> Wydawnictwo: GWP</li> <li>10. Żyżniewski, D. J., 2019, <i>Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować</i>, Wydawnictwo: Zwierciadło</li> </ol>
Metody i kryteria oceniania	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obecność na zajęciach (dopuszczalny wymiar nieobecności na szkoleniu umożliwiający Uczestnikowi/Uczestniczce realizację programu nie może przekroczyć 20% całkowitej liczby godzin zajęć edukacyjnych przewidzianych programem).</li> <li>2. Wykonanie zleconych zadań.</li> <li>3. Zdanie egzaminu.</li> </ol>
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy