

Załącznik nr 3

Ramowy program warsztatów profilaktyki stresu

Dzień 1., 11.00-13.00 i 14:30 – 16:00

1. Powitanie uczestników, przedstawienie programu warsztatów.
2. Ćwiczenia integracyjne.
3. Blok zajęć poświęcony definicji stresu, przebiegu reakcji stresowej, źródeł i skutków stresu.
4. Ćwiczenia oddechowe jako metoda wpływania na stan psychofizyczny.
5. Profilaktyka problemu alkoholowego jako promocja higieny życia

Dzień 2., 9.00-13.00

1. Przypomnienie ćwiczeń oddechowych.
2. Blok zajęć poświęcony autodiagnozie obszarów będących źródłami stresu uczestników, jego natężenia i stosowanych metod radzenia sobie ze stresem.
3. Ćwiczenia wprowadzające do pracy z ciałem, usprawniające rozpoznawanie wrażeń z ciała, zmysłów, emocji i myśli.

Dzień 3., 9.00-13.00

1. Trening progresywnej relaksacji mięśniowej Jacobsona.
2. Blok zajęć poświęcony profilaktyce stresu i promocji zdrowego stylu życia.
3. Metoda autohipnozy w redukowaniu stresu.
4. Trening umiejętności wpływania na własne stany emocjonalne w kontekście stresu sytuacyjnego.

Dzień 4., 9.00-13.00

1. Metoda kotwiczenia stanów emocjonalnych.
2. Blok zajęć poświęcony rozpoznawaniu obszarów zagrożonych wystąpieniem stresu chronicznego oraz metodom przeciwdziałania i radzenia sobie ze stresem przewlekłym.
3. Metoda wizualizacji

Dzień 5., 9.00-12.00

1. Powtórzenie metody wizualizacji.
2. Budowanie własnej strategii radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem poznanych sposobów zapobiegania i radzenia sobie ze stresem.
3. Blok zajęć poświęcony identyfikowaniu mocnych stron uczestników jako określeniu własnych zasobów do wykorzystania w walce ze stresem.
4. Podsumowanie zajęć, wypełnienie ankiet ewaluacyjnych.

Ponadto w każde popołudnie (od poniedziałku do czwartku) istnieje możliwość:

- skorzystania z indywidualnej konsultacji z psychologiem (dyżury psychologa w poniedziałek w godzinach 17.00-18.00, wtorek, środa, czwartek 15.00-17.00.),
- uczestniczenia w zajęciach fakultatywnych – rozwijanie sposobów radzenia sobie ze stresem, trening wybranych metod relaksacji, omówienie problematyki zgłoszonej przez uczestników.