

## PROGRAM SZKOLENIA

**TYTUŁ SZKOLENIA:** Jak wzmacniać odporność psychiczną?

**GRUPA DOCELOWA:** Wszyscy członkowie korpusu służby cywilnej, którzy nie uczestniczyli w szkoleniu centralnym w 2023 r. „Odporność psychiczna – jak o nią zadbać i być efektywnym” ani w szkoleniu centralnym w 2022 r. „Zdrowie w środowisku pracy”, ze szczególnym uwzględnieniem doradców ds. etyki.

**CEL GŁÓWNY:** Zwiększenie świadomości uczestników na temat ich własnego wpływu na budowanie odporności psychicznej. Wyposażenie uczestników w narzędzia, które pozwolą skutecznie troszczyć się o własną psychikę.

**EFEKTY SZKOLENIA:** Uczestnicy po ukończeniu szkolenia:

- poznają znaczenie własnych emocji i dowiedzą się, jak nimi zarządzać,
- poznają metody radzenia sobie z wyzwaniami (także zewnętrznymi okolicznościami, które nie pozostają bez wpływu na nasze działanie w pracy),
- dowiedzą się, jak utrzymać higienę psychiczną, a dzięki temu koncentrować się na rzeczach istotnych.

**METODY DYDAKTYCZNE:** wykład.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** prezentacja multimedialna, narzędzie do zbierania odpowiedzi uczestników (Mentimeter).

**LICZBA GODZIN DYDAKTYCZNYCH:** 4

| Lp. | Temat  | Czas<br>(godz. dyd – 45<br>min.) |
|-----|--|----------------------------------|
| 1.  | <b>Wprowadzenie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Przedstawienie się trenera</li><li>• Omówienie agendy szkolenia i spraw organizacyjnych</li><li>• Określenie zasad podczas szkolenia online</li><li>• Wprowadzenie do tematyki szkolenia: czym jest stres?<br/>Czym jest odporność psychiczna?</li></ul>   | 0,5 godz. dyd.                   |
| 2.  | <b>Codzienne wyzwania i sytuacje trudne</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jak codzienne wyzwania mogą stać się czynnikami stresującymi – przykład skali stresu Holmesa i Rahe'a</li><li>• Odwołanie się do zadania przed szkoleniem</li><li>• Radzenie sobie ze stresem zorientowane na problemie i zorientowane na emocjach</li></ul>   | 0,5 godz. dyd.                   |
| 3.  | <b>Co psychologia mówi o odporności psychicznej?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rewolucja w myśleniu o stresie (badania K. McGonigal)</li><li>• Fizjologia w służbie odporności psychicznej</li><li>• Rezyliencja – jak sprężystość umysłu pozwala nam reagować na przeciwności losu?</li><li>• Analiza możliwych reakcji na trudną sytuację i wybór najlepszej opcji</li><li>• Pytania do samoopieki i zmiana perspektywy</li><li>• Przywracanie kontroli nad sytuacją trudną</li><li>• Postawy siły i postawy słabości</li><li>• Przechodzenie ze strefy komfortu do strefy wzrostu</li></ul> | 2 godz. dyd.                     |

|    |   |              |
|----|---|--------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rodzaje i źródła wsparcia oraz ich wpływ na odporność psychiczną</li></ul>  |              |
| 4. | <p><b>Odporność psychiczna w praktyce</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Strategie budowania odporności psychicznej</li><li>• Rozumienie własnego wpływu na sytuację – jak je osiągnąć?</li><li>• Doświadczenie nagradzania</li><li>• Utrzymywanie higieny psychicznej, w tym higiena cyfrowa</li><li>• Metody <i>mindfulness</i></li><li>• Podsumowanie szkolenia</li></ul> | 1 godz. dyd. |