



PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

SZKOLENIE



CELE SZKOLENIA

Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej ma na celu wyposażenie uczestników w niezbędne umiejętności i wiedzę, które pozwolą im efektywnie reagować zarówno na kryzysowe sytuacje psychologiczne w środowisku zawodowym jak i podejmować działania promujące ideę dobrostanu psychologicznego w miejscu pracy.

Podczas szkolenia uczestnicy dowiedzą się w jaki rozpoznawać pierwsze symptomy obniżenia dobrostanu psychicznego, wypalenia zawodowego czy kryzysu psychicznego. Dzięki praktycznym ćwiczeniom nauczą się w jaki sposób rozmawiać z osobami, które przeżywają trudności oraz w jaki sposób wspierać innych w sytuacjach pogarszającego się zdrowia psychicznego.

DLA KOGO

dla managerów

dla liderów

dla Project
Managerów

dla HR

PROGRAM SZKOLENIA

Wprowadzenie do zdrowia psychicznego:

- Modele dobrostanu, zdrowia psychicznego i kryzysu
- Koncepcja kontenera stresu i działań prewencyjnych
- Rozpoznawanie symptomów pogorszenia dobrostanu i kryzysu
- Najczęstsze przyczyny problemów: wypalenie zawodowe i stres, depresja, lęk, uzależnienia - wczesna identyfikacja
- Przegląd sytuacji kryzysowych, które mogą wystąpić w pracy

Definicja i znaczenie pierwszej pomocy psychologicznej:

- Rola i odpowiedzialność osoby udzielającej pierwszej pomocy
- Jak rozmawiać z osobą w kryzysie - zasady interwencji
- Międzynarodowe standardy psychologicznej pierwszej pomocy
- Posługiwanie się schematem ALGEE - praktyczne ćwiczenia
- Kierowanie do profesjonalnej pomocy
- Zakładowy regulamin udzielania pierwszej pomocy psychologicznej oraz inne formalności

Dbanie o zasoby osoby udzielającej wsparcia:

- Radzenie sobie z własnym stresem i trudnymi emocjami
- Sposoby samoopieki i profilaktyki wypalenia
- Rola wsparcia, w tym interwizji w pełnieniu roli

UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJE PO SZKOLENIU

Czestnicy po szkoleniu będą potrafili:

- rozpoznawać symptomy kryzysu
- prowadzić rozmowy zgodnie ze standardem ALGEE
- udzielać wsparcia emocjonalnego
- radzić sobie z trudnymi emocjami innych
- przekierować do profesjonalisty, po pomoc psychologiczną
- wspierać przełożonego osoby dotkniętej kryzysem
- prowadzić rozmowy z zespołem na temat trudnej sytuacji
- radzić sobie ze stresem i własnymi emocjami
- dbać o własne granice
- prowadzić działania profilaktyczne



ORGANIZACJA

MIEJSCE: online na platformie Zoom

UCZESTNICY: grupa do 12 osób, język polski

CZAS TRWANIA: 1 dzień, 9:00 - 15:00 - wybierz termin

PŁATNOŚCI: 1000 zł netto=brutto, faktura VAT

FORMA: wykład, dyskusja, ćwiczenia grupowe
i w parach, case study

MATERIAŁY: uczestnicy otrzymują:

- materiały szkoleniowe
- certyfikat ukończenia szkolenia
- logo (do umieszczenia w profilu, stopce maila, etc.)



Olga Mac

Szkolenie prowadzi Olga Mac, doświadczona psycholog, psychoterapeutka i trener. Na co dzień pracuje z klientami w gabinecie oraz prowadzi warsztaty, webinary oraz szkolenia z zakresu radzenia sobie ze stresem, pierwszej pomocy psychologicznej, work-life balance, wypalenia zawodowego, budowania odporności psychicznej, neuroróżnorodności oraz szeroko pojętego wellbeing.

Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu, Brief Solution Focus Therapy Association oraz European Brief Therapy Association.