

Program szkolenia

pn. „Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu specjalistów realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej oraz przeciwdziałania uzależnieniom”

18 grudnia 2024 r. (środa)

9.00 – 10.00	przyjazd i zakwaterowanie
10.00 – 11.30	Stres (krótkotrwały i długotrwały); Stres w pracy, ze szczególnym uwzględnieniem pracy w służbach i zawodach pomocowych; Jak zarządzać odruchowymi reakcjami na stres.
11.30 – 11.45	przerwa
11.45 – 13.15	Pojęcie wypalenia zawodowego i jego trzy wymiary; Źródła wypalenia zawodowego.
13.15 – 14.15	obiad
14.15 – 15.45	Szczególne źródła wypalenia zawodowego w służbach i zawodach pomocowych.
15.45 – 16.00	przerwa
16.00 – 16.45	Specyficzne skutki doświadczania sytuacji trudnych w służbach i zawodach pomocowych.
18.30	kolacja

19 grudnia 2024 r. (czwartek)

8.00 – 09.00	śniadanie
9.00 – 11.15	Praca w trzech równoległych grupach: Źródła stresu – co mnie stresuje najbardziej. Indywidualna i grupowa analiza mocnych stron i trudności Przeszkody i trudności jako źródła wypalenia zawodowego; Mocne strony jako zasoby.
11.15 – 11.30	przerwa
11.30 – 13.45	Ciąg dalszy pracy w równoległych grupach: Czy grozi mi wypalenie zawodowe? Mity na temat stresu i sposoby radzenia sobie ze stresem; Lepsza organizacja pracy. Neuroplastyczność.
Podsumowanie i zakończenie szkolenia	
14.00	obiad

Informacje o prowadzących:

Agnieszka O. Dąbrowska

Psycholożka (mgr psychologii, dwie specjalności: psychologia kliniczna z seksuologią oraz psychologia biznesu i przywództwa), prawniczka (mgr prawa), prawniczka kanonistka (mgr prawa kanonicznego), mediatorka rodzinna (Certyfikat MEN), trenerka szkoleniowa, absolwentka Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie (Certyfikat Specjalisty w zakresie pomocy ofiarom przemocy w rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia PTP), superwizorka przemocy domowej (Certyfikat Superwizora przemocy w rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia PTP). Wieloletnia współpracowniczka organizacji pozarządowych, autorka wielu artykułów i publikacji. Prowadzi grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy, oraz współprowadzi grupy dla osób stosujących przemoc domową.

Karolina Czarnecka

Mgr psychologii o specjalizacji sądowo-penitencjarnej. Praktyki zawodowe odbywała w Areszcie Śledczym w Warszawie. Absolwentka rocznego stażu zawodowego w Niebieskiej Linii IPZ. Ukończyła szkolenia z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, m.in. Studium Pomocy Ofiarom Przemocy w Rodzinie, Praca ze Sprawcą Przemocy wg modelu „Rodzina” oraz „Partner Plus”. Certyfikowana specjalistka ds. pomocy ofiarom przemocy w rodzinie. Superwizorka w zakresie przemocy w rodzinie. Na co dzień psycholożka w Niebieskiej Linii IPZ i Ośrodka Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem. Prowadzi konsultacje indywidualne, grupy wsparcia, zajęcia edukacyjne dotyczące zjawiska przemocy w rodzinie, grupy umiejętności wychowawczych, rozwojowe. Prowadzi szkolenia dla specjalistów z zakresu przeciwdziałania przemocy. Zastępczyni Przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego. Certyfikowana Facylitorka programów rozwojowych z końmi Horse Assisted Education. Autorka artykułu naukowego o wpływie koni na osoby z PTSD „Treatment of Trauma Using Horse Assisted Education in Poland” Razem z końmi tworzy innowacyjną przestrzeń rozwojową i terapeutyczną dla osób doświadczających przemocy.

Anna Gromińska

Psychoterapeutka (certyfikat psychoterapeuty integracyjnego wydany przez Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii Integracyjnej), superwizorka psychoterapii (certyfikat superwizora psychoterapii wydany przez Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii Integracyjnej), terapeutka par, trenerka treningu interpersonalnego i warsztatów umiejętności psychospołecznych (rekomendacja II° Polskiego Towarzystwa Psychologicznego). Absolwentką studiów magisterskich na kierunku resocjalizacja oraz Podyplomowego Studium Socjoterapii na Uniwersytecie Warszawskim. Doskonaliła umiejętności pracy z grupą w Szkole Trenerów. Ukończyła 4,5 letnie podyplomowe szkolenie w Profesjonalnej Szkole Psychoterapii prowadzone przez Instytut Psychologii Zdrowia PTP oraz Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie.

Certyfikowany specjalista w zakresie pomocy ofiarom przemocy w rodzinie, absolwentka Studium Pomocy Psychologicznej i Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Warszawie, doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki. Pracuje jako adiunkt w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie w Zakładzie Resocjalizacji, Kryminologii i Badań w obszarze Praw Człowieka. Doświadczenie zawodowe w pracy z klientami zyskała dzięki Pracy w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia. Aktualnie prowadzi konsultacje w Telefonie dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym 116-123. Prowadzi szkolenia tematycznie związane z problematyką przemocy w rodzinie, realizuje ewaluację szkoleń, programów i projektów prowadzonych w obszarze wsparcia społecznego. Jest autorką licznych publikacji na temat stresu i wypalenia zawodowego oraz na temat systemu pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie.