



WSZECHNICA

UNIWERSYTETU
JAGIELLOŃSKIEGO

Stres. Emocje. Rezyliencja.

Jak wzmocnić odporność psychiczną
i skutecznie radzić sobie ze stresem.



Oferta kursu online
Wszechnicy UJ



O kursie

Mądre podejście do zarządzania stresem i kształtowanie nawyków wspierających obniżenie napięcia ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia. Pozwala lepiej radzić sobie z przeciwnościami i kształtować przeciwwagę dla nieprzyjemnych sytuacji.

Kurs „Stres. Emocje. Rezyliencja. Jak wzmacniać odporność psychiczną i skutecznie radzić sobie ze stresem” stwarza możliwość lepszego zrozumienia funkcjonowania mechanizmu stresu. Uczestnicząc w szkoleniu, otrzymasz praktyczne wskazówki, jak radzić sobie ze stresem zarówno z perspektywy fizjologicznej, jak i psychologicznej. Dowiesz się, na czym polega stres: krótkotrwały, chroniczny i traumatyczny, jakie czynniki je wywołują i jak postępować w ich przypadku. Pogłębisz rozumienie pojęcia rezyliencji i jej znaczenia dla budowania skutecznej odporności psychicznej. Poznasz, jak ważne jest to, co czujesz, jaka jest natura emocji i ich funkcje.

Jeżeli Ty lub Twoi bliscy zmagacie się ze stresem, w materiale uzyskacie wsparcie, wskazówki do kogo lub który program warto wybrać, by móc z nim pracować, i czego możesz się spodziewać, wybierając wskazane formy pracy.

Kurs wzbogacony jest również o materiały dodatkowe, w postaci plików PDF, które stanowią jego uzupełnienie. Pozwalają jeszcze głębiej zrozumieć temat, uzyskać dostęp do zewnętrznych źródeł wiedzy oraz przećwiczyć wybrane sytuacje z tematyki stresu.





Zakres tematyczny kursu

ODCINEK 01

Mechanizm stresu

ODCINEK 02

Stres krótkotrwały

ODCINEK 03

Stres chroniczny

ODCINEK 04

Stres traumatyczny

ODCINEK 05

Emocje

ODCINEK 06

Rezyliencja

ODCINEK 07

Kiedy do specjalisty?



Odcinek 1

Jest wprowadzeniem do całości kursu.

Po przesłuchaniu nagrania dowiesz się, czym tak naprawdę jest stres. Będiesz umieć interpretować swoje zachowanie w sytuacji stresowej z perspektywy fizjologicznej i psychologicznej. Poznasz rodzaje stresu (stres krótkotrwały, chroniczny, traumatyczny), które mogą towarzyszyć Ci na co dzień. Dowiesz się, jakie stresory wywołują wskazany rodzaj napięcia i jakie ryzyka za sobą niosą w odwołaniu do zdrowia każdego z nas. Zrozumiesz, na czym polega mechanizm stresu, tego, z jakich elementów się składa oraz jakie reakcje wywołuje. Poznasz skuteczne techniki redukcji napięcia, które wesprą budowanie Twojej odporności psychicznej.

W materiałach PDF otrzymasz również ćwiczenia, linki do dodatkowych treści wideo oraz źródeł stanowiących uzupełniającą lekturę z tego zagadnienia.



Odcinek 2

Pozwala głębiej zanalizować temat stresu krótkoterminowego.

Z materiału dowiesz się, czym jest stres krótkotrwały, ile trwa i gdzie znajdują się jego źródła w życiu codziennym. Kurs pozwoli Ci zrozumieć, jak Twoje nastawienie i przekonanie o stresie wpływa na jego interpretację. Poznasz skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem krótkotrwałym z dwóch perspektyw: fizycznej (fizjologiczne westchnienie i panoramiczne spojrzenie) oraz psychologicznej.

Dzięki uczestnictwu w kursie będziesz miała/miał możliwość popatrzenia na stres w sposób paradoksalny – nie jako wroga, lecz sprzymierzeńca, który pomoże Ci w codziennym życiu stymulować zadania, których się podejmujesz.

W materiałach PDF otrzymasz również ćwiczenia, linki do dodatkowych treści audio/wideo oraz źródeł stanowiących uzupełniającą lekturę z tego zagadnienia.





Odcinek 3

Pozwala zgłębić temat stresu chronicznego.

Dzięki materiałowi dowiesz się, czym jest stres chroniczny. Będiesz umieć określić czy masz z nim do czynienia w życiu codziennym. Poznasz jakie konsekwencje, wiążą się z jego odczuwaniem. Będiesz świadoma/świadomy największych pułapek stresu chronicznego. Dowiesz się jak reagować i radzić sobie ze stresem chronicznym z perspektywy dwóch płaszczyzn: fizjologicznej i psychologicznej.

W materiałach PDF otrzymasz również ćwiczenia, linki do dodatkowych treści audio/wideo oraz źródeł stanowiących uzupełniającą lekturę z tego zagadnienia.



Odcinek 4

Wyjaśnia, czym jest stres traumatyczny oraz jakie są konsekwencje jego działania.

Poznasz rodzaje sytuacji, które mogą wywoływać u Ciebie stres traumatyczny.

Znając ciężar tego tematu, w materiale dowiesz się również, które miejsca i programy stanowią wsparcie, doświadczając tego rodzaju stresu i napięcia lub gdy w tej ciężkiej sytuacji znajduje się ktoś Ci bliski. Dowiesz się, jak radzić sobie ze stresem traumatycznym, ale również jakie ryzyka wiążą się z jego odczuwaniem w życiu codziennym.

W materiałach PDF otrzymasz również linki do dodatkowych treści audio/wideo oraz źródeł stanowiących uzupełniającą lekturę z tego zagadnienia.





Odcinek 5

Jest wprowadzeniem w sferę emocji.

Po zapoznaniu się z materiałem będziesz umieć lepiej interpretować swoje stany emocjonalne, rozpoznawać sygnały, które pojawiają się w sferze emocji i rozwijać umiejętność powiązania ich z twoją oceną sytuacji i oceną tego, w jakim stopniu twoje potrzeby w danej sytuacji będą zaspokojone. Poznasz, jakie funkcje emocje pełnią.

W materiałach PDF otrzymasz również ćwiczenia związane z tym tematem oraz źródła stanowiące uzupełniającą lekturę.

Odcinek 7

Pozwala lepiej zrozumieć kontekst korzystania z pomocy specjalistycznej.

Dowiesz się, kiedy i w jakich życiowych sytuacjach, w których się znajdujesz, warto, abyś udała/udał się po pomoc lub poradę. Udziela wskazówek do kogo się zwrócić (indywidualnie), z jakich programów skorzystać (w firmie), abyś uzyskała/uzyskał profesjonalne i rzetelne wsparcie. W materiale wyjaśniamy, czego możesz się spodziewać, szukając pomocy u specjalisty i jak wygląda ten proces.

W materiałach PDF otrzymasz również link do Rejestru psychoterapeutów oraz źródeł stanowiących uzupełniającą lekturę z tego zagadnienia.

Odcinek 6

Pozwala lepiej zrozumieć pojęcie rezyliencji.

W materiale dowiesz się, czym właściwie jest rezyliencja, jak ją wzmacniać i jak interpretować w konkretnych kontekstach. Poznasz metody, które pozwolą Ci obniżyć nawarstwiające się napięcie, które odczuwasz z dwóch perspektyw: fizycznej (tj. ekspozycja na zimno, ćwiczenia oddechowe, intensywne ćwiczenia fizyczne) oraz psychologicznej (koncentracja na wchłanianie i aktywowanie dobrych doświadczeń, tworzenie równych szans dla sposobu myślenia i odczuwania, świadome kierowanie swoją uwagą i praktyki uważności).

W materiałach PDF otrzymasz również ćwiczenia, linki do dodatkowych treści audio/wideo oraz źródeł stanowiących uzupełniającą lekturę z tego zagadnienia.





Prowadząca kurs

Monika Gąsienica

psycholog, trenerka, facylitatorka, konsultantka

Absolwentka psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim. Posiada certyfikaty MBTI i SHL OPQ oraz International Association of Facilitators. Ukończyła Szkołę Trenerów Treningu Psychologicznego Haliny Nałęcz Nieniewskiej, Superwizyjne Warsztaty Doskonalenia Zawodowego Agencji Doradztwa Zawodowego AD oraz kurs The Art and Science of Coaching. Jest konsultantką w warsztatach dynamiki grupowej Making the Difference.

Obszary jej specjalizacji szkoleniowej to kompetencje trenerskie, zarządzanie procesami rozwoju pracowników i kierowanie ludźmi – w szczególności budowanie oraz organizacja pracy zespołu. Prowadzi również szkolenia z zakresu negocjacji i obsługi klienta.

Jako konsultant ma doświadczenie w tworzeniu i wdrażaniu kompetencyjnych systemów oceny pracy, profili kompetencyjnych i metodologii badania kompetencji do celów rekrutacji i rozwoju. Ma doświadczenie w pełnieniu roli asesora w diagnozie AC/DC.

Realizowała projekty szkoleniowo - doradcze dla takich klientów jak m.in.: TUIR Warta, Volvo Polska, Makro Cash and Carry, Netia, Strabag, PKO BP, Santander Consumer Bank, Vattenfall, PricewaterhouseCoopers, KMPG, Elektrobudowa, Volkswagen, Toyota, Microsoft, Puratos Polska, Netto, IKEA.





Platforma kursu

Jesteś ciekawa/ciekawy jak wygląda platforma, na której umieściliśmy kurs?

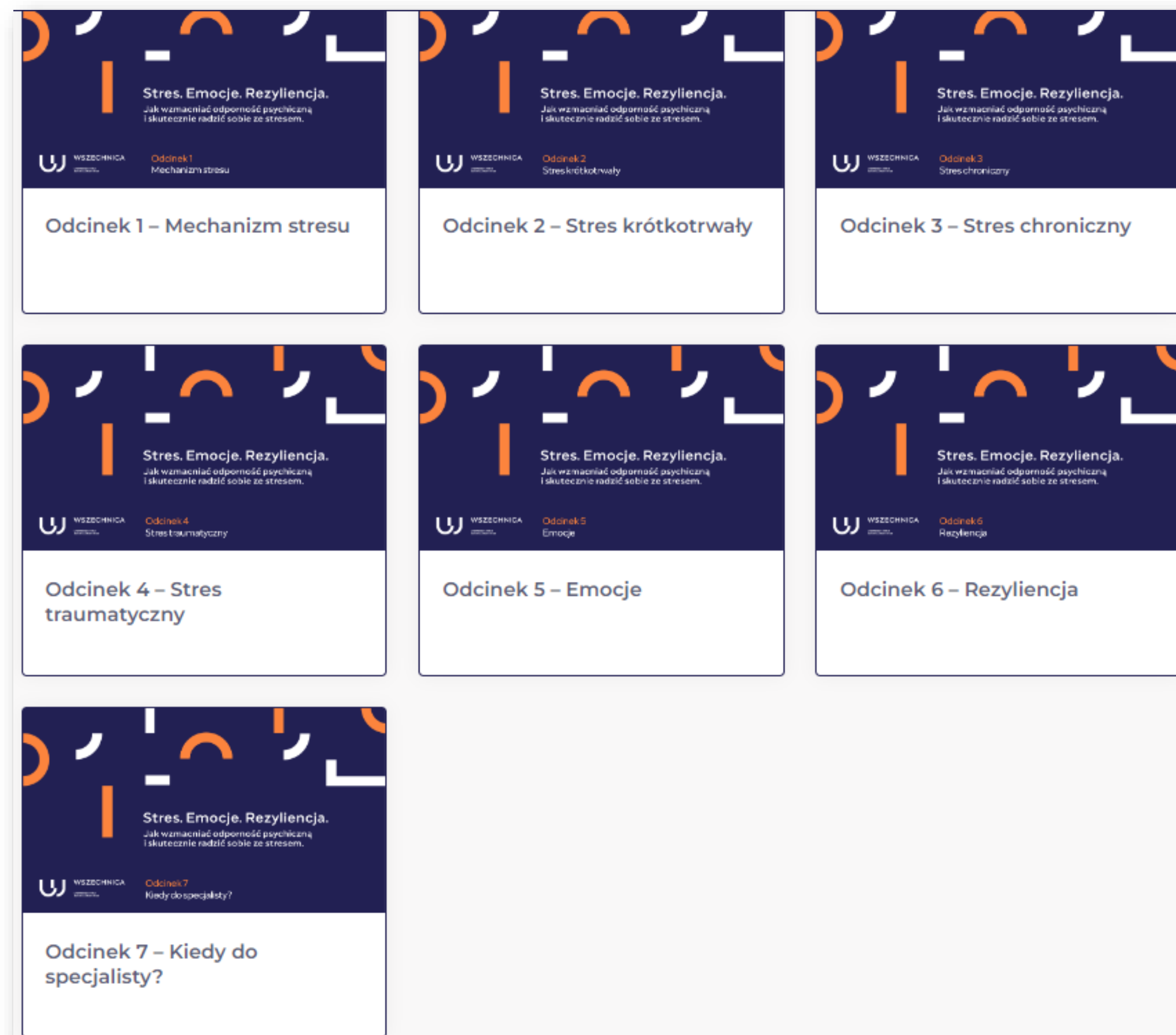
Nic prostszego... i to dostownie!

Dla kursu wybraliśmy intuicyjną platformę, która w prosty sposób przeprowadzi Cię przez cały materiał.

Po zalogowaniu się do indywidualnego konta zobaczysz klarowny podział lekcji na 7 odcinków wideo, uzupełnionych krótkim opisem oraz materiałami dodatkowymi w postaci plików PDF.

Jest również miejsce **na notatki!**

Stres. Emocje. Rezyliencja.





Platforma kursu

Łatwą nawigację między poszczególnymi częściami kursu zapewnia przejrzyste menu ze spisem treści, które znajduje się z lewej strony każdego z odcinków.

Odcinek 1 – Mechanizm stresu

ODCINEK 2 – STRES KRÓTKOTRWĄŁY

Lista produktów > Stres. Emocje. Rezyliencja. > Odcinek 1 – Mechanizm stresu

Stres. Emocje. Rezyliencja.
Odcinek 1 – Mechanizm stresu
Odcinek 2 – Stres krótkotrwały
Odcinek 3 – Stres chroniczny
Odcinek 4 – Stres traumatyczny
Odcinek 5 – Emocje
Odcinek 6 – Rezyliencja
Odcinek 7 – Kiedy do specjalisty?

Stres. Emocje. Rezyliencja.
Jak wzmacniać odporność psychiczną i skutecznie radzić sobie ze stresem.

WSZECHNICA Odcinek 1 Mechanizm stresu

Odcinek 1 jest wprowadzeniem do całości kursu.

Pliki: Pobierz Postępy: 100% Ukończone

Stres. Emocje. Rezyliencja.
Odcinek 1 – Mechanizm stresu
Odcinek 2 – Stres krótkotrwały
Odcinek 3 – Stres chroniczny
Odcinek 4 – Stres traumatyczny
Odcinek 5 – Emocje
Odcinek 6 – Rezyliencja
Odcinek 7 – Kiedy do specjalisty?

MECHANIZM STRESU

SYTUACJA STRESOWA
↓
REAKCJA STRESOWA
↓
REAKCJA FIZJOLOGICZNA OCENA POZNAWCZA I EMOCJE

Odcinek 1 jest wprowadzeniem do całości kursu.

Możesz także śledzić postępy w wyświetlaniu kursu. Po każdej zrealizowanej lekcji i kliknięciu przycisku przenoszącego do kolejnego odcinka system automatycznie identyfikuje ukończenie poprzedniej sekcji.

Gdy ukończysz cały kurs na platformie, system wygeneruje dla Ciebie zaświadczenie.

Intuicyjne prawda?





Informacje organizacyjne

W ramach kursu oferujemy:

- dostęp do platformy online, na której umieszczony jest kurs;
- 172 min. materiału wideo podzielonego na siedem odcinków;
- materiał uzupełniający w postaci plików PDF zawierających odwołania do dalszych źródeł wiedzy oraz ćwiczeń;
- zaświadczenie udziału w kursie (generowane automatycznie na platformie online).

Cena kursu dla osoby indywidualnej wynosi **456zł brutto** (cena zawiera 23%vat).

Aby wykupić dostęp do kursu należy wejść na stronę:

<https://platforma-online.wszechnica.uj.pl/product/stres-emocje-rezyliencja/>

W przypadku chęci zakupu kursu w większej ilości prosimy o kontakt:

Karolina Kłeczek

Head of Remote Learning/Senior Project Manager

karolina.kleczek@wszechnica.uj.pl

Tel: 507 006 636 lub (12) 424 08 50

