



Lista szkoleń dla OPS, PCPR, POLICJI, ZI, GR, OPP, WTZ, ŚDS, MCPS, SZKOŁY, ITP. Szkolenia mogą być też dedykowane dla grup nieformalnych – zainteresowanych tematyką. Wszystkie szkolenia są przygotowane zgodnie z zamówieniami klientów, zgodnie z kompetencjami prowadzącej.

Szkolenia przygotowuje i prowadzi:

**Katarzyna Wodyńska – mgr psychologii, seksuolog, pedagog, psychodietetyk, spec. psychoterapii i terapii zaburzeń seksualnych, spec. diagnozy i terapii zaburzeń osobowości, interwent kryzysowy.**

**Szkolenia mogą być przygotowywane na zamówienie. Poniżej przedstawiono dotychczas prowadzone szkolenia.**

1. Asystent rodziny – ramy działań, praca z rodziną
2. Autyzm – problematyka, wsparcie, terapia
3. Autyzm – zachowania problemowe w obszarze seksualności u os. z niepełnosprawnością intelektualną i osób ze spektrum autyzmu
4. Zasady i warunki efektywnej współpracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi
5. Zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży
6. „Jestem ale nie chcę być” – depresja i tendencje samobójcze u dzieci i młodzieży
7. Alzheimer – specyfika schorzenia, oddziaływania terapeutyczne
8. Diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie i budowanie skutecznej strategii pracy z rodziną dotkniętą przemocą
9. Doradztwo zawodowe dla osób z niepełnosprawnościami
10. Edukacja zdrowotna – zajęcia dla dzieci i młodzieży; edukacja do dbałości o ciało, do zdrowia psychicznego, żywieniowa, do zwiększenia aktywności fizycznej, do bezpieczeństwa, do zdrowia seksualnego, w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym, do bycia aktywnym pacjentem
11. Zaburzenia lękowe u osób dorosłych
12. Mediacje jako narzędzie rozwiązywania konfliktów
13. Zachowania po zażyciu substancji psychoaktywnych
14. Procedura niebieskiej karty
15. Niepoczytalność
16. Profilaktyka uzależnień (szkolenia dla uczniów, nauczycieli i rodziców)
17. Zachowania suicydalne
18. Poprawa funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi – zaburzenia psychotyczne

19. Kompetencje miękkie
20. Aktywne uczenie się
21. Motywowanie do nauki – rola rodzica
22. Jak rozmawiać z rodzicami uczniów – dla nauczycieli
23. Przemoc w rodzinie – dla potencjalnych ofiar
24. Szkolenie dla członków Zespołu Interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy domowej
25. Bezpieczeństwo pracownika socjalnego
26. Praca z młodzieżą w świetlicy socjoterapeutycznej/środowiskowej
27. Trening metapoznawczy
28. Przeciwdziałanie wtórnej wiktyimizacji
29. Wyznaczanie granic w kontakcie terapeuta-uczestnik
30. Agresja i autoagresja dzieci i młodzieży
31. Terapia i leczenie osób z zaburzeniami psychicznymi - wczoraj i dziś, perspektywa przyszłości
32. Dialog motywujący
33. Uzależnienia behawioralne
  - dla profesjonalistów
  - dla młodzieży – nałogowy hazard
  - dla młodzieży – bezpiecznie w internecie
  - dla młodzieży – kompulsywne kupowanie
  - dla rodziców – uzależnienia behawioralne
  - dla dzieci SP – uzależnienie od komputera
  - dla dzieci SP – hazard
  - SP – uzależnienia behawioralne
34. Profesjonalne wsparcie osoby w kryzysie psychicznym
  - Stadia kryzysu
  - Wyznaczanie swoich granic w relacjach
  - Jak rozmawiać o emocjach
  - Jak radzić sobie z niepewnością i lękiem
  - Kryzys psychologiczny i jego skutki
35. Profesjonalne wsparcie dziecka po doświadczeniu traumy

(trauma w doświadczeniu dziecka, trauma kumulacyjna, konsekwencja traumy u dzieci, proces wsparcia dziecka z doświadczeniem traumy, pomoc psychologiczna, narzędzia, autentyczność, akceptacja i życzliwość, rodzaje zdarzeń traumatycznych. czynniki wywołujące traumę, charakterystyka traumy dziecięcej, konsekwencje urazów psychicznych i fizycznych na rozwój dziecka, czynniki predysponujące do wystąpienia zaburzeń po traumie u dzieci zależnie od wieku, reakcje dzieci na stres traumatyczny w zależności od wieku, specyfika objawów zaburzeń u dzieci wynikających z doświadczenia traumy, zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zachowania u dzieci po traumie w zestawieniu z innymi typami zaburzeń, pomoc okołotraumatyczna, budowanie strategii wychowawczej wspomagającej powrót dziecka do równowagi, szczególnie w przypadku dziecka przebywającego w pieczy zastępczej, metody pracy z dzieckiem, które doświadczyło traumy)

36. Obszary pracy zespołowej – organizacja, zarządzanie, słabe i mocne strony (pięć dysfunkcji w pracy zespołowej” - Patric Lencion, zespół, znaczenie zaufania, zrozumienie nadrzędnego celu, jak ustalać nadrzędny cel zespołu?, problemy menedżera, ludzie mają osobowość, komunikacja, przynależność, przynależność, normy, struktura, status, role, cele, poziom ukrytych relacji, fazy procesu grupowego, delegowanie uprawnień decyzyjnych, dualizm odpowiedzialności w delegowaniu, analiza SWOT, cel główny i cele szczegółowe, mocne strony i słabe strony, szanse i zagrożenia, strategię)
37. Terapia śmiechem – Śmiechoterapia – zbawienna moc śmiechu
38. Zaburzenia osobowości – koncepcje, diagnoza, leczenie
39. Stres - koncepcje stresu, - stres jako bodziec, - czynniki stresogenne,
40. Autodiagnoza trudności w kontakcie z podejrzaną os o stosowanie przemocy w rodzinie, - praca nad osobistymi przekonaniem i postawami, - praca nad emocjami
41. Wypalenie zawodowe osób zajmujących się pomaganiem, - psychoprofilaktyka, - skutki wypalenia zawodowego,
42. Zarządzanie czasem i organizacja czasu pracy  
Program:  
(Zarządzanie czasem własnym, rola i znaczenie, czas jako kapitał, organizacja, pozytywne myślenie a emocje i motywacje, wyznaczanie i realizacja celów, bariery efektywnego wykorzystania czasu, styl pracy, pożeracze czasu, planowanie, cele długo- i krótkoterminowe, kryteria określania celu (np. metoda SMART), analiza SWOT, cele grupy, planowanie w zarządzaniu sobą w czasie, aktywność w ciągu dnia, krzywa wydajności i koncentracji, regenerację sił, krzywa zakłóceń, plany osobiste a plany zespołu, zarządzanie czasem a ergonomia, techniki i metody zarządzania czasem, (system planowania czasu 60/40, zasada Pareto, analiza ABC, metoda Alpen, krzywa zakłóceń i efekt piły, inne pomoce w planowaniu), ustalanie priorytetów a właściwe podejmowanie decyzji, metody ustalania priorytetów, matryca, delegowania zadań, zadania ważne i pilne – zasada Eisenhowera, wyciąganie konsekwencji)
43. ASERTYWNOŚĆ W BIZNESIE I TECHNIKI WYWIERANIA WPŁYWU – JAK BYĆ MAKSYMALNIE SKUTECZNYM?  
Program:  
(Asertywność – czym jest tak naprawdę?, różnice między asertywnością, manipulacją, uległością a agresją, typy ofiary, agresora i lisicy, korzyści i konsekwencje wynikające z bycia asertywnym, charakterystyka, asertywność a myślenie o sobie, poczucie własnej wartości a asertywność, diagnoza własnego potencjału, monolog wewnętrzny i jak nad nim pracować, komunikacja werbalna i niewerbalna, asertywna autoprezentacja, profesjonalna i zrozumiała komunikacja, aktywne słuchanie - techniki aktywnego słuchania, rola zadawania pytań - pytania otwarte a efektywna komunikacja, style komunikacji, sytuacje trudne, wyrażanie uczuć - próśb i oczekiwań, rozwiązywanie konfliktów w pracy, prowadzenie dyskusji (technika „zdarłej płyty”, radzenia z krytyką, odmowy, radzenia sobie ze stresem, technika perswazji, techniki wywierania wpływu wg. Cialdiniego, inne)
44. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA – PARTNERSKA WSPÓŁPRACA,  
(istota i rola pracy zespołowej, jej znaczenie, zalety i zagrożenia w pracy zespołowej, cele jednostkowe a zespołowe, współpraca i komunikacja między pracownikami – zasady, metody, przeszkody, bariery komunikacyjne i sposoby radzenia sobie z nimi, zapobieganie konfliktom i szukanie rozwiązań, osobowość a komunikacja, budowanie dobrych relacji w zespole, cztery płaszczyzny analizy wypowiedzi, asertywny styl komunikacji, asertywność a dyplomacja, proces podejmowania decyzji)
45. Kierowanie stresem w pracy zawodowej,  
(budowanie oparcia w sobie, pozytywny stosunek do siebie i innych, mapa trudnych sytuacji, kształtowanie odporności na stres, strategię zarządzania stresem, techniki radzenia sobie ze stresem, trening alternatywnych zachowań, techniki kontroli emocjonalnej zwiększające

odporność na stres, spirala emocji – „siła spokoju”, metody relaksacji i wizualizacji, zwiększenie wykorzystania swojego potencjału, sprawdzone metody kontrolowania stresu, praktyczne wskazówki postępowania w sytuacji stresowej, skutki działania „efektu pigmaliona”, wychodzenie ze stereotypów i zmiana punktu widzenia, działania w trudnych sytuacjach zawodowych, rodzaje sytuacji, w których występuje stres, radzenia sobie z kryzysowymi sytuacjami, radzenie sobie z trudnymi klientami, sposoby radzenia sobie z atakami osobistymi)

#### 46. PRAKTYCZNY WARSZTAT WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH I PREZENTACJI dla początkujących, dla osób ze specjalnymi potrzebami.

(podstawy sztuki prezentowania, co należy wiedzieć przed przystąpieniem do projektowania prezentacji Power Point, przygotowanie prezentacji, prezentacja multimedialna, wygłoszenie prezentacji, początek wystąpienia i elementy mowy ciała, dykcja i wymowa, stres, trema i metody ich kontroli, przebieg wystąpienia i prezentacji, symulacja wystąpienia wystąpienia, rekomendacje na temat najlepszych strategii prezentowania)

#### 47. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

(zarządzanie energią- wprowadzenie - ciało, umysł, emocje, dusza – zarządzanie własną energią wg Tony’ego Schwartz’a, ciało – badania Amy Cuddym, umysł – procesy myślowe, dialog wewnętrzny, emocje pozytywne i negatywne, profile osobowości – różne typy osobowości i różna emocjonalność - model PRISM Brain Mapping, myśli i emocje, torowanie w umyśle – koncepcja J.Bargha, zarządzanie emocjami, wzorce myślowe, pozytywność w ujęciu Martina Seligmana, energia w czasach zmian, zrozumieć zmianę, emocje w sytuacjach konfliktowych, praca z ciałem - czy ciało wpływa na emocje?, emocje i myśli wpływają na ciało?, wpływ na zdrowie fizyczne – badania dr Bernie S. Siegel, Trening Relaksacji Progresywnej Jacobsona, techniki oddechowe, trening uważności mindfulness, medytacja uważności MBCT, inne.)