



HARMONOGRAM SZKOLEŃ

realizowanych w ramach projektu „Uczelnia dostępna - program rozwoju Politechniki Lubelskiej”

Zakres szkolenia	Opis szkolenia	Termin zajęć	Prowadzący
Szkolenie z szkolenie z zakresu techniki radzenia sobie z własnymi emocjami w trudnej sytuacji (8h* 3 grupy)	<p>Szkolenie obejmować będzie następujące zagadnienia: jak zapanować nad swoimi emocjami, techniki możliwe do zastosowania podczas trudnej sytuacji oraz bezpośrednio po niej, jak szybko wrócić do równowagi po trudnej sytuacji, strategie pomagające i strategie utrudniające poradzenie sobie z silnymi emocjami. W ramach szkolenia przedstawione zostaną przykłady jak komunikować się ze studentami z zaburzeniami psychicznymi</p> <p>Efekty kształcenia: wiem jak zapanować nad swoimi emocjami, znam techniki możliwe do zastosowania podczas trudnej sytuacji oraz bezpośrednio po niej, wiem jak szybko wrócić do równowagi po trudnej sytuacji, znam strategie pomagające i strategie utrudniające poradzenie sobie z silnymi emocjami.</p>	<p>5 lipca 2023 8.15-15.15</p> <p>(szkolenie stacjonarne)</p> <p>oraz</p> <p>7 lipca 2022 8.15-15.15</p> <p>(szkolenie stacjonarne)</p> <p>oraz</p> <p>12 lipca 2022 8.15-15.15</p> <p>(szkolenie on-line)</p>	<p>Michalina Goławska*</p> <p><i>Psycholog</i></p>

