KSZTAŁT
PRACOWNIA ROZWOJU

www.kształt.pl
tel. 698 542 350
mail: pytanie.pracownia@gmail.com

Termin: 17 marca 2021 r. w godz. 10.00-14.00
Autorki: Anna Karczewska i Julia Piotrowska

Jak oswoić lęk?

warsztat online oparty o teorię poliwagalną i techniki Gestalt

Cel

- Psychoedukacja poszerzająca świadomość o wiedzę, jak funkcjonuje mój układ nerwowy, jak czytać komunikaty mojego ciała.
- Poznanie technik samoregulacji stanów napięcia lękowego.
- Wsparcie psychologiczne pracowników.
- Integracja pracowników.

Warsztat skierowany jest do zespołu pracowniczego narażonego na długotrwałe oddziaływanie stresu i lęku. Maksymalnie 15 osób w grupie.

Organizacja

Warsztat przewidziany jest na 4 godzinne spotkanie na platformie Zoom podzielone na 3 przerwy 5 minutowe.
Prosimy o przygotowanie kartek, kredek, plasteliny czy jakiegoś innego materiału plastycznego.

Tematy

1. Funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego wobec zagrożenia – cztery sposoby reakcji na stresor (atak, lęk, ucieczka, zamrożenie, budowa relacji społecznych) według teorii poliwagalnej.
2. Budowanie własnego profilu stanów zagrożenia i stanów poczucia bezpieczeństwa.
3. Koregulacja i samoregulacja czyli zasoby regulujące.
4. Techniki integracji i obniżania napięcia lękowego.

Treści warsztatów

Lp.	Temat	Czas	Metoda	Cel
1	Rozpoczęcie	30 min	Ćwiczenie relaksacyjne oddechowe	Relaksacja, poznanie narzędzia obniżania poziomu lęku
2	Przedstawienie się	30 min	Ćwiczenie kreatywne	Integracja
Przerwa		5 min		
3	Reakcja układu nerwowego na zagrożenie	60 min	Wykład	Poszerzenie świadomości na temat funkcjonowania organizmu
Przerwa		5 min		
4	Mapa osobistego profilu stanów autonomicznych	30 min	Ćwiczenie	Poznanie własnych stanów zagrożenia i stanów bezpieczeństwa
5	Mapa wyzwalaczy i przebłysków oraz zasobów regulujących	30 min	Ćwiczenie	Poznanie własnych zasobów regulujących stany napięcia lękowego
Przerwa		5 min		
6	Techniki regulacji napięcia lękowego: - oddech, dźwięk, dotyk, ruch, zabawa, ćwiczenia neuronalne, afirmacja	60 min	Ćwiczenia	Integracja poznanych technik poprzez ich doświadczenie. Poznanie metod samoregulacji.
7	Zakończenie	5 min		Pożegnanie i podziękowania.
Razem:		4h		

Treść niniejszej oferty podlega ochronie prawnej na mocy ustawy o prawie autorskim.

Jak oswoić lęk?
Pracownia Rozwoju „Kształt"

KSZTAŁT
PRACOWNIA ROZWOJU

Termin: 17 marca lutego 2021 r. w godz. 10.00-14.00
Miejsce: Szkolenie online – przy pomocy platformy Zoom

Zapraszamy na warsztat będący formą wsparcia dla pracowników bibliotek w czasie pandemii COVID-19.

Pracownia Rozwoju „Kształt" powstała jako przestrzeń, w której łączy się wieloletnie indywidualne doświadczenie i wszechstronne humanistyczne wykształcenie. To miejsce, w którym pasje pracy przeplatają się ze wzajemną sympatią w dialogu o tym, jak świadomie kształtować rzeczywistość. Pracownia to prywatna placówka świadczącą wsparcie dla organizacji (firm i instytucji) oraz wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne w nurcie Gestalt.

Prowadzące:
Anna Karczewska (socjolog, mediator, certyfikowany trener szkoleniowiec, psychoterapeuta Gestalt w trakcie certyfikacji)
Julia Piotrowska-Haładuda (psycholog, prawnik, psychoterapeuta Gestalt w trakcie certyfikacji, dziennikarka)

Zapisy prowadzone są za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego: **Formularz**.

O przystąpieniu do projektu decyduje kolejność zgłoszeń.