

Szkolenie z zakresu

Odreagowywania stresu i reakcji nerwicowych

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które pracują w stanie podwyższonego napięcia psychicznego (częstego i długo trwającego stresu). Składa się z zajęć grupowych (maksymalnie 12 osób), trwających 12 godzin szkoleniowych (4 godziny wykładu i 8 warsztatów) oraz od 4 do 8 godzinnych diagnostyczno - psychoterapeutycznych sesji indywidualnych (wywiad kliniczny, analiza sytuacji stresowych i sposobu reagowania na nie oraz kształtowanie indywidualnych sposobów walki ze stresem a także jego następstwami).

W ramach zajęć grupowych przedstawione zostaną następujące zagadnienia:

- Sytuacje trudne i sposoby reagowania na nie
- Stres, stresory, fazy reakcji na stres
- Destrukcyjny wpływ nieodreagowywanego stresu
- Frustracja, agresja, zaburzenia wegetatywne, stany lękowe, reakcje nerwicowe, stany depresyjne jako formy reakcji na przedłużający się stres
- Sposoby walki ze stresem
 - eliminacja stresorów
 - zmiany stylu życia
 - mechanizmy obronne w tym odreagowywanie stresu
 - formy terapii psychologicznej i farmakologicznej
- Trening relaksacji (nauka odprężania się i odreagowywania).

Godzina sesji indywidualnej kosztuje 200 zł. a zajęć grupowych 300 zł.