

## HARMONOGRAM SZKOLENIA

**Temat szkolenia:** Jak budować odporność psychiczną dziecka w rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka

**Termin szkolenia:** 13.03.2026 r.

**Miejsce realizacji:** Regionalne Centrum Wspierania Pieczy Zastępczej w Rybniku, ul. Śląska 14

**Kod szkolenia:** SZ-17/RCWPZ/R

**Trener:** Anna Mistarz

<b>8.45-9.00</b>	<b>Rejestracja Uczestników</b>
9.00-11.15	<p><b>Moduł 1: Odporność psychiczna – definicje i znaczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definicje (wg Clough &amp; Strycharczyk, APA)</li> <li>• Czynniki chroniące i ryzyka</li> <li>• Neurobiologiczne podstawy odporności</li> </ul> <p><b>Moduł 2: Zrozumienie stresu u dzieci w pieczy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czym jest stres: biologicznie i psychologicznie</li> <li>• Trauma rozwojowa i stres chroniczny</li> <li>• • Strategie radzenia sobie (adaptive vs. maladaptive)</li> </ul>
<b>11.15-11.30</b>	<b>Przerwa kawowa</b>
11.30-13.45	<p><b>Moduł 3: Emocje – rozpoznawanie, regulacja, wsparcie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inteligencja emocjonalna dorosłych jako narzędzie pracy</li> <li>• Emocjonalne potrzeby dzieci pozbawionych opieki biologicznej</li> <li>• Techniki wspierające rozpoznawanie i wyrażanie emocji</li> </ul> <p><b>Moduł 4: Model odporności 4C – zastosowanie w praktyce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakterystyka każdego z filarów</li> <li>• Techniki rozwijające każdy filar w codziennej pracy</li> </ul>
<b>13.45-14.15</b>	<b>Przerwa obiadowa</b>
14.15-15.45	<p><b>Moduł 5: Spójność wewnętrzna opiekuna a odporność dziecka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spójność osobowościowa, tożsamość opiekuna</li> <li>• Wartości w wychowaniu</li> <li>• Przekazy transgeneracyjne</li> </ul> <p><b>Moduł 6: Narzędzia i techniki pracy wzmacniające odporność dzieci</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rytuały dnia codziennego jako stabilizatory</li> <li>• Narracja terapeutyczna, bajkoterapia, metoda dziecięcego coachingu</li> <li>• Techniki relaksacyjne i mindfulness</li> </ul>