

Program szkolenia pn.: **„Budowanie odporności psychicznej opiekunów”**
Data i miejsce realizacji: **31.07.2026**, Regionalne Centrum Kształcenia Zawodowego i
Ustawicznego w Zawierciu, ul. Obrońców Poczty Gdańskiej 24
Szkolenie prowadzone przez: **Monika Szydłowska - Gajda**

Poniższy program zawiera zagadnienia szkoleniowe dotyczące **budowania trwałych nawyków wspierających dobrostan psychiczny**

Szkolenie realizowane jest w ramach projektu pn.: „Kształcenie kadr i wsparcie nowych pracowników systemu pomocy i integracji społecznej w województwie śląskim” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (EFS+), Priorytet FESL.07.00 - Fundusze Europejskie dla społeczeństwa, Działanie FESL.07.05 – Strategiczne projekty dla obszaru usług społecznych.

| Godzina | Program szkolenia |
|-------------|--|
| 08:45–09:00 | Rejestracja uczestników szkolenia |
| 09:00–09:15 | Kwestie organizacyjne: <ol style="list-style-type: none">Otwarcie szkolenia, krótka prezentacja Projektu oraz informacja o źródłach jego finansowania, ustalenie zasad współpracy, omówienie programu szkolenia.Przeprowadzenie pre-testu – spełnienie wymogów związanych z realizacją Projektu. |
| 09:15–10:45 | Część I: <ol style="list-style-type: none">Fundamenty odporności psychicznej (resilience) – definicje, modele, badania.Mity i fakty o odporności.Autoocena własnych zasobów. |
| 10:45–10:55 | Przerwa |
| 10:55–12:25 | Część II: <ol style="list-style-type: none">Myśli, przekonania i narracje.Przekonania wspierające vs. ograniczające.Wewnętrzny dialog. |



| | |
|-------------|--|
| 12:25–12:45 | Przerwa |
| 12:45–14:45 | Część III: <ol style="list-style-type: none">1. Budowanie nawyków odporności.2. Higiena psychiczna.3. Równowaga między pracą a odpoczynkiem.4. Mikro-nawyki wspierające dobrostan. |
| 14:45–15:00 | Przerwa |
| 15:00–15:45 | Zakończenie szkolenia: <ol style="list-style-type: none">1. Podsumowanie i omówienie zagadnień merytorycznych zrealizowanych podczas szkolenia.2. Przeprowadzenie post-testu.3. Wypełnienie ankiet ewaluacyjnych. |

