

Program szkolenia pn.: **„Budowanie odporności psychicznej opiekunów”**
 Data i miejsce realizacji: **24.08.2026**, 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: 1. Otwarcie szkolenia, krótka prezentacja Projektu oraz informacja o źródłach jego finansowania, ustalenie zasad współpracy, omówienie programu szkolenia. 2. Przeprowadzenie pre-testu – spełnienie wymogów związanych z realizacją Projektu.
09:15–10:45	Część I: 1. Fundamenty odporności psychicznej (resilience) – definicje, modele, badania. 2. Mity i fakty o odporności. 3. Autoocena własnych zasobów.
10:45–10:55	Przerwa
10:55–12:25	Część II: 1. Myśli, przekonania i narracje. 2. Przekonania wspierające vs. ograniczające. 3. Wewnętrzny dialog.



12:25–12:45	Przerwa
12:45–14:45	Część III: 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: 1. Podsumowanie i omówienie zagadnień merytorycznych zrealizowanych podczas szkolenia. 2. Przeprowadzenie post-testu. 3. Wypełnienie ankiet ewaluacyjnych.

