

## **Program warsztatu online „Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym?”**

### **Program warsztatu:**

1. Kryzys emocjonalny a dobrostan psychiczny
  - czym jest kryzys emocjonalny
  - jakie są wskaźniki dobrostanu psychicznego
  - jakie są możliwe drogi wyjścia z kryzysu
2. Student w kryzysie emocjonalnym
  - typowe symptomy studenta w kryzysie w sferze emocjonalnej, biofizjologicznej, poznawczej i behawioralnej
  - fazy reakcji kryzysowej
  - rodzaje kryzysów jakich mogą doświadczać studenci
3. Kryzys szczególnym rodzajem stresu psychologicznego – strategie i techniki wspierania studentów
  - czym jest stres, jakie są jego fazy
  - związek stresu z zaistnieniem kryzysu
  - skuteczne strategie i techniki zarządzania stresem w kryzysie
4. Wsparcie studentów w kryzysie – praktyczne zastosowanie
  - czym jest wsparcie w sytuacji kryzysowej - wybrane modele, procedury i podstawowe zasady jego udzielania
  - techniki komunikacyjne oraz wybrane narzędzia wsparcia w kryzysie
  - jakich błędów nie należy popełniać w procesie wspierania studentów

### **Termin i czas trwania warsztatu:**

1. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **20.11.2023r. (poniedziałek) g. 9:30-13:15**  
Formularz rekrutacyjny – [\*\*APLIKUJ\*\*](#)
2. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **23.11.2023r. (czwartek) g. 9:00-12:45**  
Formularz rekrutacyjny – [\*\*APLIKUJ\*\*](#)
3. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **24.11.2023r. (piątek) g. 9:00-12:45**  
Formularz rekrutacyjny – [\*\*APLIKUJ\*\*](#)
4. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **01.12.2023r. (piątek) g. 9:00-12:45**  
Formularz rekrutacyjny – [\*\*APLIKUJ\*\*](#)

5. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **04.12.2023r.**  
**(poniedziałek) g. 9:30-13:15**  
Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ](#)
  
6. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **20.10.2023r.**  
**(piątek) g. 9:00-12:45**  
Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ/REKRUTACJA ZAKOŃCZONA](#)
  
7. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **23.10.2023r.**  
**(poniedziałek) g. 9:30-13:15**  
Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ/REKRUTACJA ZAKOŃCZONA](#)
  
8. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **26.10.2023r.**  
**(czwartek) g. 9:00-12:45**  
Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ/REKRUTACJA ZAKOŃCZONA](#)
  
9. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **27.10.2023r.**  
**(piątek) g. 9:00-12:45**  
Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ/REKRUTACJA ZAKOŃCZONA](#)
  
10. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **30.10.2023r.**  
**(poniedziałek) g. 9:30-13:15**  
Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ/REKRUTACJA ZAKOŃCZONA](#)
  
11. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **16.11.2023r.**  
**(czwartek) g. 9:00-12:45**  
Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ/REKRUTACJA ZAKOŃCZONA](#)
  
12. Warsztat online "Jak wesprzeć studentów w kryzysie emocjonalnym" **17.11.2023r.**  
**(piątek) g. 9:00-12:45**  
Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ/REKRUTACJA ZAKOŃCZONA](#)

**Miejsce szkolenia:** warsztat realizowany w formule online.

**Czas trwania warsztatu:** 5 godzin dydaktycznych.

Warsztat realizowany jest w ramach Projektu współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020 i **aby w nim wziąć udział należy dopełnić niezbędnych formalności tj:**

1. Zapoznać się z regulaminem naboru na szkolenie (warsztat), w celu ustalenia, czy spełnia się kryteria dostępu.
2. Uzyskać zgodę przełożonego na udział w szkoleniu.
3. Wypełnić formularz rekrutacyjny online znajdujący się pod linkiem -> APLIKUJ  
Formularz zawiera następujące dokumenty:  
„Formularz danych osobowych”  
„Oświadczenie o zapoznaniu się i akceptacji postanowień regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie”  
„Oświadczenie uczestnika projektu POWER”
4. Zapoznać się z zapisami „Umowy udziału w projekcie”

Na podstawie wypełnionych dokumentów (wraz z załącznikami, które są potrzebne dla dokumentowania dodatkowych aktywności lub niepełnosprawności) zostanie przygotowana lista osób zakwalifikowanych na warsztat.

Osoby zakwalifikowane podpisują „Umowę udziału w projekcie” (załącznik 4) osobiście we wskazanym terminie.

Pytania w sprawie szczegółów należy kierować mailowo na adres:  
ewelina\_gorska@sggw.edu.pl, anna\_sobiecka@sggw.edu.pl

### **Dokumenty:**

1. Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie
2. Zgoda przełożonego (zał. 1)
3. Formularz rekrutacyjny (zał. 2)
4. Oświadczenie o zapoznaniu się i akceptacji postanowień regulaminu (zał.3)
5. Umowa szkoleniowa (zał. 4)