

Zajęcia warsztatowe pn. „Radzenie sobie z emocjami”.

Program warsztatu:

- emocje i ich rodzaje,
- funkcje emocji,
- dezadaptacyjne radzenie sobie z emocjami,
- skutki zdrowotne nieprawidłowej regulacji emocji,
- adaptacyjne sposoby radzenia sobie z emocjami,
- określenie stopnia indywidualnej ‘emocjonalności’,
- przykładowe metody adaptacyjnego radzenia sobie z emocjami.

Nabywanie podstawowej wiedzy z zakresu emocji oraz ich funkcji wpływających na codzienne funkcjonowanie jednostek. Zapoznanie z adaptacyjnymi i dezadaptacyjnymi sposobami regulacji emocji i ich skutkami dla zdrowia i funkcjonowania społecznego. Indywidualne określanie stopnia wrażliwości emocjonalnej oraz sposobów radzenia sobie z emocjami w kontekście uwarunkowań zawodowych.

Termin i czas trwania szkolenia:

1. Warsztat "**Radzenie sobie z emocjami**" 21.11.2023, g. 9:00-14:00

Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ](#)

2. Warsztat "**Radzenie sobie z emocjami**" 27.11.2023, g. 9:00-14:00

Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ](#)

3. Warsztat "**Radzenie sobie z emocjami**" 04.12.2023, g. 9:00-14:00

Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ](#)

4. Warsztat "**Radzenie sobie z emocjami**" 05.12.2023, g. 9:00-14:00

Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ](#)

5. Warsztat "**Radzenie sobie z emocjami**" 12.12.2023, g. 9:00-14:00

Formularz rekrutacyjny – [APLIKUJ](#)

Szkolenie realizowane 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 szkolenia, 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 naboru”
„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 szkolenia.

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 naboru na szkolenie
2. Zgoda przełożonego (zał. 1)
3. Formularz rekrutacyjny (zał. 2)
4. Oświadczenie o zapoznaniu się i akceptacji postanowień regulaminu naboru (zał.2)