

# Harmonogram szkolenia

pn. „Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu specjalistów realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej oraz przeciwdziałania uzależnieniom”

12 grudnia 2024 r. (czwartek)

9.00 – 10.00	przyjazd i zakwaterowanie
10.00 – 11.30	Stres (krótkotrwały i długotrwały); Stres w pracy, ze szczególnym uwzględnieniem pracy w służbach i zawodach pomocowych; Jak zarządzać odruchowymi reakcjami na stres.
11.30 – 11.45	przerwa
11.45 – 13.15	Pojęcie wypalenia zawodowego i jego trzy wymiary; Źródła wypalenia zawodowego.
13.15 – 14.15	obiad
14.15 – 15.45	Szczególne źródła wypalenia zawodowego w służbach i zawodach pomocowych.
15.45 – 16.00	przerwa
16.00 – 16.45	Specyficzne skutki doświadczania sytuacji trudnych w służbach i zawodach pomocowych.
18.30	kolacja

13 grudnia 2024 r. (piątek)

8.00 – 09.00	śniadanie
9.00 – 11.15	Praca w trzech równoległych grupach: Źródła stresu – co mnie stresuje najbardziej. Indywidualna i grupowa analiza mocnych stron i trudności Przeszkody i trudności jako źródła wypalenia zawodowego; Mocne strony jako zasoby.
11.15 – 11.30	przerwa
11.30 – 13.45	Ciąg dalszy pracy w równoległych grupach: Czy grozi mi wypalenie zawodowe? Mity na temat stresu i sposoby radzenia sobie ze stresem; Lepsza organizacja pracy. Neuroplastyczność.
Podsumowanie i zakończenie szkolenia	
14.00	obiad

## Informacje o prowadzących:

### Agnieszka O. Dąbrowska

Psycholożka (mgr psychologii, dwie specjalności: psychologia kliniczna z seksuologią oraz psychologia biznesu i przywództwa), prawniczka (mgr prawa), prawniczka kanonistka (mgr prawa kanonicznego), mediatorka rodzinna (Certyfikat MEN), trenerka szkoleniowa, absolwentka Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie (Certyfikat Specjalisty w zakresie pomocy ofiarom przemocy w rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia PTP), superwizorka przemocy domowej (Certyfikat Superwizora przemocy w rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia PTP). Wieloletnia współpracowniczka organizacji pozarządowych, autorka wielu artykułów i publikacji. Prowadzi grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy, oraz współprowadzi grupy dla osób stosujących przemoc domową.

### Karolina Czarnecka

Mgr psychologii o specjalizacji sędowo-penitencjarnej. Praktyki zawodowe odbywała w Areszcie Śledczym w Warszawie. Absolwentka rocznego stażu zawodowego w Niebieskiej Linii IPZ. Ukończyła szkolenia z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, m.in. Studium Pomocy Ofiarom Przemocy w Rodzinie, Praca ze Sprawcą Przemocy wg modelu „Rodzina” oraz „Partner Plus”. Certyfikowana specjalistka ds. pomocy ofiarom przemocy w rodzinie. Superwizorka w zakresie przemocy w rodzinie. Na co dzień psycholożka w Niebieskiej Linii IPZ i Ośrodka Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Prześwstwem. Prowadzi konsultacje indywidualne, grupy wsparcia, zajęcia edukacyjne dotyczące zjawiska przemocy w rodzinie, grupy umiejętności wychowawczych, rozwojowe. Prowadzi szkolenia dla specjalistów z zakresu przeciwdziałania przemocy. Zastępczyni Przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego. Certyfikowana Facylitorka programów rozwojowych z końmi Horse Assisted Education. Autorka artykułu naukowego o wpływie koni na osoby z PTSD „Treatment of Trauma Using Horse Assisted Education in Poland” Razem z końmi tworzy innowacyjną przestrzeń rozwojową i terapeutyczną dla osób doświadczających przemocy.

### Anna Gromińska

Psychoterapeutka (certyfikat psychoterapeuty integracyjnego wydany przez Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii Integracyjnej), superwizorka psychoterapii (certyfikat superwizora psychoterapii wydany przez Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii Integracyjnej), terapeutka par, trenerka treningu interpersonalnego i warsztatów umiejętności psychospołecznych (rekomendacja II° Polskiego Towarzystwa Psychologicznego). Absolwentką studiów magisterskich na kierunku resocjalizacja oraz Podyplomowego Studium Socjoterapii na Uniwersytecie Warszawskim. Doskonaliła umiejętności pracy z grupą w Szkole Trenerów. Ukończyła 4,5 letnie podyplomowe szkolenie w Profesjonalnej Szkole Psychoterapii prowadzone przez Instytut Psychologii Zdrowia PTP oraz Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie.

Certyfikowany specjalista w zakresie pomocy ofiarom przemocy w rodzinie, absolwentka Studium Pomocy Psychologicznej i Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Warszawie, doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki. Pracuje jako adiunkt w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie w Zakładzie Resocjalizacji, Kryminologii i Badań w obszarze Praw Człowieka. Doświadczenie zawodowe w pracy z klientami zyskała dzięki Pracy w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia. Aktualnie prowadzi konsultacje w Telefonie dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym 116-123. Prowadzi szkolenia tematycznie związane z problematyką przemocy w rodzinie, realizuje ewaluację szkoleń, programów i projektów prowadzonych w obszarze wsparcia społecznego. Jest autorką licznych publikacji na temat stresu i wypalenia zawodowego oraz na temat systemu pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie.