



Klinika Społecznika: Profilaktyka i pierwsza pomoc, czyli o tym co robić, gdy już nie dajemy rady

2023-10-23

To już ostatnie spotkanie w ramach Kliniki Społecznika, na które ponownie zapraszają Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS.

Zachowanie profilaktyki zdrowia oraz umiejętność autopomocy są niezwykle istotne, także dla osób kierujących i pracujących w organizacjach pozarządowych (NGO). W przypadku tej grupy profesjonalistów, obowiązki są często liczne, terminy napięte, co niestety często prowadzi do doświadczania wypalenia zawodowego oraz nadmiernego stresu.

Celem projektu szkoleniowego jest dostarczenie przedstawicielom NGO niezbędnej **wiedzy, narzędzi i strategii**, które pozwolą im radzić sobie samodzielnie w sytuacjach **przeciążenia psychicznego**. Jest to niezwykle istotne dla zachowania zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu osób zaangażowanych w pracę w NGO.

Dlatego też, serdecznie Państwa zapraszamy do uczestnictwa w naszym projekcie szkoleniowym, który ma na celu dostarczenie praktycznej wiedzy i umiejętności, niezbędnych do efektywnego zarządzania własnym zdrowiem psychicznym oraz umiejętnością pierwszej autopomocy.

Cele szkoleniowe:

- Zrozumienie oznak niepokoju i kryzysu u siebie i zespołu.
- Nauczenie się skutecznych strategii profilaktycznych.
- Wykształcenie umiejętności udzielania natychmiastowej samopomocy.

Plan szkolenia:

1. Zrozumienie kryzysu (30 minut)

- Definicja i rodzaje kryzysów.
- Oznaki i objawy osoby znajdującej się w niebezpieczeństwie.
- Najczęstsze przyczyny kryzysów.

2. Strategie profilaktyczne (45 minut)

- Identyfikacja osób zagrożonych.
- Budowanie wspierającej się społeczności.
- Promowanie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.
- Efektywne umiejętności komunikacji.

3. Udzielenie natychmiastowej pomocy (45 minut)



- Techniki aktywnego słuchania.
- Ocena powagi kryzysu.
- Podstawowe strategie interwencji kryzysowej.
- Względy bezpieczeństwa pomocnika.

4. Skierowanie po profesjonalną pomoc (30 minut)

- Rozpoznawanie, kiedy potrzebna jest profesjonalna pomoc.
- Jak skierować do poradni zdrowia psychicznego.
- Zasoby społecznościowe i numery interwencyjne w sytuacjach kryzysowych.

5. Studia przypadków i odgrywanie ról (30 minut)

- Interaktywne scenariusze umożliwiające uczestnikom ćwiczenie umiejętności.
- Dyskusje w grupach na temat wyników i wyciągniętych wniosków.

6. Samoopieka (15 minut)

- Znaczenie samoopieki dla liderów.
- Strategie zarządzania własnym dobrostanem emocjonalnym.

7. Pytania i odpowiedzi oraz opinie (15 minut)

- Otwarta przestrzeń do pytań, komentarzy i opinii.

8. Zakończenie (15 minut)

- Podsumowanie najważniejszych wniosków.
- Zachęcanie do stosowania zdobytej wiedzy i umiejętności.

Kiedy?

Poniedziałek, 13 listopad 2023

Gdzie?

Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Formularz zgłoszeniowy: <https://tinyurl.com/4w6meeez>

Klinika Społecznika to cykl 5 warsztatów, które odbywają się w każdy poniedziałek. Zachęcamy Państwa do uczestnictwa w całym cyklu lub wybranych warsztatach. Tematyka poszczególnych spotkań będzie sukcesywnie publikowana.

To wyjątkowy czas, przeznaczony wyłącznie dla Państwa - okazja do chwili oddechu, wymiany doświadczeń oraz poznania osób, które stawiają czoła podobnym wyzwaniom.



**Magiczny
Kraków**

Ostatnie dwa szkolenia z cyklu prowadzi: Renata Fijałkowska. Psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, pedagog, trener rozwoju osobistego. Od 20 lat związana z pomocą społeczną i edukacją i rynkiem pracy pełniąc funkcje kierownika, dyrektora i prezesa. W tym czasie zajęła się problemami młodzieży usamodzielniającej się szukając rozwiązań we współpracy z samorządem organizacjami pozarządowymi i biznesem. Prowadzi działania edukacyjne z zakresie tzw. edukacji pozaformalnej, tworzy i realizuje programy profilaktyczne i prewencyjne oraz projekty międzynarodowe w zakresie wsparcia i rozwoju kompetencji społecznych i zawodowych młodzieży i kadry pomocy społecznej, NGO, Biznesu.

W pracy psychologa zajmuje się profilaktyką, diagnostyką i terapią tzw. zdrowiem psychicznym oraz zarządzaniem stresem i równowagą pomiędzy życiem zawodowym a rodzinnym.

Pracuje z ofiarami przestępstw w Ośrodku dla osób Pokrzywdzonych Przestępstwem oraz świadkami w tym z ofiarami przemocy domowej - często dziećmi i młodzieżą.

Koordynowała projekt międzynarodowy Enya pn.: „Prawa Dzieci w świecie cyfrowym przy Rzeczniku Praw Dziecka”.

Ekspert w realizacji projektów ogólnopolskich, lokalnych i międzynarodowych. Autorka wielu scenariuszy zajęć, kart pracy wykorzystywanych przez osoby indywidualne oraz instytucje. Autorka szkoleń oraz warsztatów w Polsce i Wielkiej Brytanii.