



*W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie. Chodzi o to, żeby nauczyć się tańczyć w deszczu.*  
(Vivian Greene)

## **ZAJĘCIA ANTYSTRESOWE**

- cykl warsztatów dla rodziców/osób pracujących z dziećmi-

Stres w dzisiejszym świecie dotyka nas niezależnie od płci, wieku i tego, czym zajmujemy się na co dzień.

**Jeżeli czujesz, że:**

- Twoje życie stało się bardziej stresujące
- Napięcie nerwowe utrudnia Ci pracę
- Trudno Ci się odprężyć
- “Drobiazgi” wyprowadzają Cię z równowagi
- Często odczuwasz: złość, smutek, zmęczenie, lęk, brak energii, poczucie winy
- Czujesz, że chcesz to zmienić

### **Zapraszamy na zajęcia antystresowe**

Zajęcia są skierowana do osób, które chcą nauczyć się – jak radzić sobie ze stresem i napięciem w codziennym życiu.

Poprzez zróżnicowane metody pracy (dyskusje na forum, prace indywidualne, prace w grupach, techniki relaksacyjne, wizualizacje i inne metody radzenia sobie ze stresem), uczestnicy nabędą umiejętności identyfikowania objawów stresu i poznają metody pozwalające na podjęcie działań przeciwdziałających stresowi w ich życiu.

Udział w zajęciach daje możliwość poznania własnej reakcji stresowej, wzmocnienia umiejętności radzenia sobie z napięciem i konsekwencjami nadmiernego, czy przedłużającego się/chronicznego stresu w życiu.

### **W programie:**

- czym jest stres i jak wpływa na funkcjonowanie człowieka (jakie są fizjologiczne i psychiczne konsekwencje długotrwałego stresu)
- jak rozpoznawać u siebie objawy stresu

- jak obniżać napięcie i chronić się przed nadmiernym stresem
- jak stosować techniki relaksacyjne i metody radzenia sobie ze stresem: ćwiczenia oddechowe, wizualizacje, trening autogenny Schultza, trening Jacobsona, elementy Mindfulness
- jak lepiej radzić sobie w sytuacjach społecznych,
- jak poprawić swoją kondycję psychiczną i zdrowie

### **Efekty:**

- wzrost wiedzy na temat swojej indywidualnej reakcji na stres
- znajomość metod radzenia sobie ze stresem
- umiejętność rozpoznawania stresorów i stosowania metod zmniejszających napięcie
- wzrost umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- wzrost umiejętności i wiedzy dotyczących dbania o zdrowie i utrzymywania na co dzień optymalnego poziomu napięcia

**Organizator:** Stowarzyszenie Wspólne Podwórko

### **Forma i czas trwania zajęć:**

- **Trening antystresowy** - 8 spotkań x 1.5 godziny zegarowej

Spotkania odbywają się online 1 raz w tygodniu.

Te zajęcia skierowane są do osób, które chciałyby poznać techniki zmniejszania napięcia i lepszego radzenia sobie ze stresem, a także mają możliwość regularnego uczestniczenia w zajęciach. Udział w treningu antystresowym, pozwala lepiej utrwalić wiedzę i rozwinąć umiejętności pod okiem specjalisty, co wpływa na nabycie biegłości w stosowaniu technik antystresowych w życiu codziennym.

### **Koszt zajęć:**

**Zajęcia są kierowane tylko do osób, które deklarują uczestnictwo w co najmniej 7 z 8 spotkań.**

**Zajęcia są bezpłatne.**

**Zapisy:** Przyjmujemy za pośrednictwem formularza online (link poniżej) lub przesyłamy link po wiadomości na adres [warsztaty@wspolnepodworko.org.pl](mailto:warsztaty@wspolnepodworko.org.pl), potwierdzamy uruchomienie grupy po zapisie minimalnej liczby uczestników nie później niż 3 dni przed rozpoczęciem się zajęć.

### **Link do formularza zapisu:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeg9CbK7\\_PjJLwEc\\_1Y5JLMuKJusz\\_4gIMTeviC\\_Jg\\_px64Kw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeg9CbK7_PjJLwEc_1Y5JLMuKJusz_4gIMTeviC_Jg_px64Kw/viewform?usp=sf_link)

### **Osoby prowadzące:**

### **mgr Katarzyna Piorun**

Magister psychologii ze specjalizacjami: psychologia stosunków międzykulturowych i psychoedukacja. Trener warsztatu i treningu psychologicznego przygotowany i certyfikowany przez dwa najbardziej cenione i wiodące polskie ośrodki szkolące trenerów - Ośrodek Intra oraz Grupa Trop. Trener przygotowania motorycznego Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Absolwentka studium Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (CTSR). Jako osoba szanująca wiedzę merytoryczną i naukową, ale także zróżnicowane metody pracy w 2016 roku została certyfikowanym trenerem metody Horse Assisted Education- jednej z wielu technik pracy rozwojowej z udziałem zwierząt (Animal Assisted Activities, Animal Assisted Therapy etc).

Od dekady pracuje w obszarze rozwijania i wzmocnienia kompetencji psychologicznych i społecznych (komunikacja, współpraca, asertywność, twórczość, antystres i relaksacja, edukacja emocjonalna). Jej głównym zainteresowaniem w pracy z ludźmi jest samorozwój, ukierunkowanie i uaktywnienie potencjału. Prowadzi zajęcia warsztatowe, konsultacje, wykłady, indywidualne sesje dotyczące rozwoju osobistego, w tym radzenia sobie ze stresem. Działa zarówno w sektorze prywatnym jak i w systemie oświaty. Pracuje ze wszystkimi grupami wiekowymi: dzieci, młodzież szkolna, dorośli, seniorzy.

### **mgr Anna Wieczorek**

Magister psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, ze specjalizacjami: stres organizacyjny, trening i warsztat psychologiczny, oraz negocjacje i mediacje. Ukończyła Szkołę Treningu i Warsztatu Psychologicznego w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA. Ukończyła ośmiotygodniowy kurs redukcji stresu oparty na uważności Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), nauczyciel prowadzący Michael Sanderson. Ukończyła szkolenie "Programu Wzmocnienia Rodziny" organizowane przez Poradnię Profilaktyki Środowiskowej MARATON. Ukończyła roczne szkolenie: „Terapia Psychoanalityczna dzieci i młodzieży” asygnowane przez Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychoanalitycznej.

Dodatkowo w ramach rozwoju kompetencji zawodowych ukończyła cykl specjalistycznych szkoleń z zakresu HIV/AIDS asygnowanych przez Krajowe Centrum ds. AIDS; szkolenie w zakresie przeciwdziałania przemocy wobec osób starszych (Fundacja Nowy Świat Kobiet); szkolenia w zakresie przeciwdziałania narkomanii (Program Stacja); Trening umiejętności społecznych (INTRA) i inne.

Odbyła staż trenerski w Ośrodku INTRA w zakresie pracy warsztatowej i szkoleniowej, a także staż

terapeutyczny - terapii rodzin, w podejściu systemowym w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży przy ul. Dzielnej 7 w Warszawie.

Pracuje w obszarze rozwijania i wzmacniania kompetencji psychologicznych i społecznych, tj. komunikacja, asertywność, autoprezentacja, współpraca, antystres i relaksacja, edukacja emocjonalna, kreatywność, itp.

Od 2006 roku prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży (warsztaty profilaktyczne, warsztaty umiejętności społecznych, konsultacje, grupy rozwojowe), a także szkolenia dla osób dorosłych i specjalistów (treningi antystresowe dla osób doświadczających przemocy, warsztaty i treningi antystresowe dla rodziców, warsztaty z zakresu wzmacniania umiejętności wychowawczych dla rodziców/opiekunów i nauczycieli, konsultacje wychowawcze, a także wykłady z profilaktyki uzależnień, przemocy, czy wzmacniania kompetencji społecznych).

Współpracuje z Akademią Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie, prowadząc zajęcia na studiach podyplomowych w zakresie Interwencji kryzysowej w szkole.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



**Kontakt:**

**Stowarzyszenie "Wspólne Podwórko"**

**ul. Chodakowska 19/31 Warszawa**

**E-mail: [warsztaty@wspolnepodworko.org.pl](mailto:warsztaty@wspolnepodworko.org.pl)**

**Tel: 604-442-433**