



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej ul. Diamentowa 2 Lublin

HARMONOGRAM SZKOLENIA ISKRA Odporności

Dzień pierwszy 22.05.2025r. czwartek

Czas trwania ok.	Treść
9:00-9:30 30 min	Powitanie Przedstawienie się trenera Podstawowe informacje o przebiegu szkolenia Kontrakt
9:30-10:00 30 min	Poznanie się uczestników – imię, kilka słów o sobie i odpowiedź na pytania: - Dlaczego tu jestem? - Co lubię, cenię w mojej pracy? – tworzenie zasobów / odniesienie do psychologii pozytywnej
10:00-10:30 30 min	Koncepcja Odporności - poszukaj osoby, którą uważasz za odporną i napisz, dlaczego tak uważasz - wspólne budowanie definicji – czym jest odporność psychiczna (rezylencja) - Test Odporności – psychozabawa
10:30-10:45	Przerwa
10:45-11:15 30 min	Prezentacja programu - przedstawienie źródeł, celów, podstaw teoretycznych, struktury i metodyki programu oraz krótka informacja o pilotażu. Zapoznanie się ze scenariuszami i Workbookami. Omówienie materiałów wydrukowanych i w wersji elektronicznej (np. prezentacje). Kiedy i gdzie prowadzić zajęcia? Czas na pytania i odpowiedzi.
11:15-11:45 30 min	Ćwiczenie uważności – omówienie. Wnioski, podpowiedzi, jak prowadzić ćwiczenia uważności.
11:45-12:15 30 min	Portfolio Odporności - wykonanie, omówienie; - Praktyczne wykorzystanie psychologii pozytywnej w programie ISKRA
12:15-12:45	Obiad
12:45-13:45 60 min	ISKRA – wyjaśnienie akronimu; - analiza radzenia sobie w trudnej sytuacji za pomocą modelu ISKRA – sytuacja Zosi, - sytuacja Dawida - analiza własnej sytuacji; Podsumowanie ze wskazaniem na podstawy terapii poznawczo – behawioralnej.
13:45-14:00	Przerwa
14:00-14:45 45 min	Zarządzanie emocjami: - ćwiczenie w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji - Skala emocji - Sposoby na regulację emocji – co ci pomaga zapanować nad wzburzonymi emocjami

14:45-15:00 15 min	Podsumowanie dnia
-----------------------	-------------------

Dzień drugi 29.05.2025 r. czwartek

Czas trwania ok.	Treść
9:00-9:30 30 min	Moja Odporność – ćwiczenie
9:30-10:30 60 min	Papugi Spostrzeżeń: jakie myśli, przekonania pojawiają się w określonej, trudnej sytuacji – na tej podstawie prezentacja <i>papug</i> . - Pokazanie konsekwencji (uczuć), jakie są skutkami spostrzeżeń. Rozpoznawanie podpowiedzi papug. Przykład Sama – jakie mogą być różne komunikaty papug w odniesieniu do tej samej sytuacji.
10:30-10:45	Przerwa
10:45-11:35 50 min	Sąd nad papugą – na przykładzie Zosi – szukamy argumentów Za i Przeciw podpowiedzi papugi (sprawdzamy, czy papuga ma rację czy nie).
11:35-12:15 40 min	Termometr zaufania i 3 U - wybór ścieżki postępowania, która buduje odporność – najpierw do sytuacji Zosi, a następnie własny przykład. Podejmując decyzję – czy posłuchać papugi - sprawdzamy czy prowadzi to do pozytywnej adaptacji, czy nam dobrze służą podpowiedzi papugi.
12:15-12:45	Obiad
12:45-13:15 30 min	Asertywność. Wybór reakcji. Asertywny komunikat. Trzy kroki do asertywnego komunikatu.
13:15-13:45 30 min	Szybka ISKRA – masz wybór, jak się zachowasz – w zależności od tego, której papugi wysłuchasz. Rzuć wyzwanie papudze.
13:45-14:00	przerwa
14:00-14:20 20 min	Pozytywna adaptacja – jako cel i pożądaný efekt programu. Prześledzenie emocji, zachowań i umiejętności radzenia sobie z trudnościami w zależności od myśli / spostrzeżeń, które uznamy lub spróbujemy je zmienić. NINA - podsumowanie
14:20-14:40 20 min	Ćwiczenie przygotowujące do poradzenia sobie w sytuacjach trudnych, jakie mogą się pojawić w trakcie prowadzenia zajęć z uczniami.
14:40-15:00 20 min	Pytania, dyskusje, Podsumowanie, ewaluacja szkolenia Zakończenie szkolenia