

PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA
OFERTA SZKOLEŃ
DLA FIRM I INSTYTUCJI

PIERWSZA POMOC(PSYCHOLOGICZNA (PPP)

- Podobnie jak pierwsza pomoc przedmedyczna, tak i pierwsza pomoc psychologiczna jest oparta na określonych zasadach i schematach postępowania. Ich znajomość pozwala nawet osobom niebędącym specjalistami zdrowia psychicznego skutecznie pomagać osobom, które doświadczają kryzysów życiowych/psychicznych albo innych trudności.
- Psychoedukacja w zakresie pierwszej pomocy psychologicznej w miejscu pracy ma na celu dostarczenie menedżerom i pracownikom niezbędnej wiedzy i umiejętności udzielania mądrego wsparcia współpracownikom. Kompetencje te są jednak uniwersalne i mogą być przydatne także w życiu osobistym.



WEBINARY PSY(HOEDUKA(Y)NE



PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

● **Merytoryczna sesja online** wraz z modułem Q&A, dostępna dla wszystkich pracowników, co zapewnia jednolity poziom podstawowej wiedzy na temat pierwszej pomocy psychologicznej w całej organizacji.

● **Podczas tego webinaru uczestnicy:**

- zrozumieją czym są kryzysy psychiczne,
- nauczą się jak rozpoznawać obniżoną kondycję psychiczną u innych osób,
- poznają podstawowe założenia i zasady pierwszej pomocy psychologicznej,
- dowiedzą się, jak odpowiednio reagować i rozmawiać z osobą w kryzysie.

● **Szczegóły:**

- czas trwania: 90 minut,
- forma: live online + sesja Q&A,
- możliwość nagrania,
- liczba uczestników: bez limitu,
- język: polski lub angielski.

● W celu otrzymania oferty cenowej proszę o kontakt mailowy.



JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ W KRYZYSIE

● **Merytoryczna sesja online** wraz z modułem Q&A, dostępna dla wszystkich pracowników, co zapewnia jednolity poziom podstawowej wiedzy na temat pierwszej pomocy psychologicznej w całej organizacji. Rekomendowana kontynuacja webinaru "Podstawy PPP".

● **Podczas tego webinaru uczestnicy:**

- zrozumieją ideę pierwszej pomocy psychologicznej,
- poznają najważniejsze cele i zasady dobrej rozmowy wspierającej,
- nauczą się struktury rozmowy wspierającej i jej pięciu kluczowych kroków,
- poznają pomocne techniki komunikacyjne,
- dowiedzą się, czego nie mówić i nie robić.

● **Szczegóły:**

- czas trwania: 90 minut,
- forma: live online + sesja Q&A,
- możliwość nagrania,
- liczba uczestników: bez limitu,
- język: polski lub angielski.

● W celu otrzymania oferty cenowej proszę o kontakt mailowy



SZKOLENIE DLA MENEDŻERÓW



PIERWSZA POMOC MENEDŻERSKA – OPIS SZKOLENIA

- Szkolenia dla menedżerów zapewniają nie tylko niezbędną wiedzę na temat trudności ze zdrowiem psychicznym, zasad PPP i struktury dobrej rozmowy wspierającej, ale dają również przestrzeń do praktycznego treningu umiejętności.
- Menedżerowie mają okazję do przećwiczenia rozmowy wspierającej (wraz z poznanymi technikami komunikacyjnymi), co pomaga w rozwijaniu kompetencji osobistych oraz w wspiera poczucie bezpieczeństwa i komfortu, które są niezbędne do udzielania pomocy w realnych trudnych sytuacjach z pracownikami.
- Przez analizę przygotowanych case studies, uczestnicy mogą przemyśleć i omówić strategie zarządzania sytuacją kryzysu psychicznego pracownika. Omawiane są różne aspekty sytuacji kryzysu, w tym min. wpływ na funkcjonowanie zespołu i realizację celów biznesowych, ustalenie tymczasowych zasad pracy, granice wsparcia menedżerskiego i pomocy pracodawcy.
- Menedżerowie poznają również podstawowe zasady BHP i samoopieki, dzięki którym mogą zadbać o siebie i innych.
- Szkolenia dają im także przestrzeń do wymiany doświadczeń nie tylko z osobą prowadzącą, ale też z innymi liderami.
- **Szczegóły:**
 - czas trwania szkolenia: 12 godzin,
 - forma: stacjonarna (2x6 godzin) lub online (3x4 godziny),
 - liczba uczestników: do 12 osób,
 - język: polski lub angielski.
- W celu otrzymania oferty cenowej proszę o kontakt mailowy.

PIERWSZA POMOC MENEDŻERSKA – PROGRAM SZKOLENIA

● **Moduł I. Trudności ze zdrowiem psychicznym:**

- kryzysy i zaburzenia psychiczne,
- symptomy obniżonej kondycji psychicznej,
- wypalenie zawodowe jako przykład kryzysu psychicznego,
- zaburzenia depresyjne i lękowe jako przykłady zaburzeń zdrowia psychicznego.

● **Moduł II. Pierwsza pomoc psychologiczna:**

- podstawowe zasady PPP,
- zakres odpowiedzialności ratownika PPP i zdrowe granice wsparcia,
- budowanie bezpieczeństwa psychologicznego w zespole,
- dobra rozmowa wspierająca w 5 krokach,
- techniki komunikacyjne ułatwiające wspieranie osoby w kryzysie,
- radzenie sobie z silnymi emocjami osoby w kryzysie.

● **Moduł III. Funkcjonowanie zawodowe osoby w kryzysie:**

- wpływ kryzysu na funkcjonowanie zawodowe pracownika,
- ustalenia dotyczące funkcjonowania w pracy – kontrakt z pracownikiem,
- granice wsparcia menedżerskiego/firmowego,
- trudne sytuacje i sposoby radzenia sobie z nimi.

● **Moduł IV. Samoopieka:**

- znaczenie samoopieki w prewencji i interwencji,
- BHP ratownika PPP,
- jak na co dzień wspierać zdrowie psychiczne w miejscu pracy – swoje i innych.



SZKOLENIE DLA PRACOWNIKÓW



PIERWSZA POMOC KOLEŻEŃSKA – OPIS SZKOLENIA

- Szkolenia dla pracowników zapewniają nie tylko niezbędną wiedzę na temat trudności ze zdrowiem psychicznym, zasad PPP i struktury dobrej rozmowy wspierającej, ale dają również przestrzeń do praktycznego treningu umiejętności.
- Pracownicy mają okazję do przećwiczenia rozmowy wspierającej (wraz z poznanymi technikami komunikacyjnymi), co pomaga w rozwijaniu kompetencji osobistych oraz w wspiera poczucie bezpieczeństwa i komfortu, które są niezbędne do udzielania pomocy w realnych trudnych sytuacjach ze współpracownikami.
- Pracownicy poznają również podstawowe zasady BHP i samoopieki, dzięki którym mogą zadbać o siebie i innych.
- Szkolenia dają im także przestrzeń do wymiany doświadczeń nie tylko z osobą prowadzącą, ale też z innymi pracownikami.
- **Szczegóły:**
 - czas trwania szkolenia: 8 godzin,
 - forma: stacjonarna (1x8 godzin) lub online (2x4 godziny),
 - liczba uczestników: do 12 osób,
 - język: polski lub angielski.
- W celu otrzymania oferty cenowej proszę o kontakt mailowy.

PIERWSZA POMOC KOLEŻEŃSKA – PROGRAM SZKOLENIA

● **Moduł I. Trudności ze zdrowiem psychicznym:**

- kryzysy i zaburzenia psychiczne,
- Symptomy obniżonej kondycji psychicznej,
- Wypalenie zawodowe jako przykład kryzysu psychicznego,
- Zaburzenia depresyjne i lękowe jako przykłady zaburzeń zdrowia psychicznego.

● **Moduł II. Pierwsza pomoc psychologiczna:**

- podstawowe zasady PPP,
- zakres odpowiedzialności ratownika PPP i zdrowe granice wsparcia,
- dobra rozmowa wspierająca w 5 krokach,
- techniki komunikacyjne ułatwiające wspieranie osoby w kryzysie,
- radzenie sobie z silnymi emocjami osoby w kryzysie.

● **Moduł III. Samoopieka:**

- znaczenie samoopieki w prewencji i interwencji,
- BHP ratownika PPP,
- jak na co dzień wspierać zdrowie psychiczne w miejscu pracy – swoje i innych.



SKONTAKTUJ SIĘ ZE MNĄ
I ZAMÓW SZKOLENIE

EWELINA SUPIŃSKA

● 503-395-495

● ewelina@sztukarelaksu.pl

