****

**Harmonogram Szkolenia pn.**

**„Trening antystresowy”**

**Miejsce szkolenia: siedziba Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi**

**ul. Snycerska 8**

**Sala Konferencyjna: poziom -1**

Termin: 6/7 lipca 2022 r., godz. 10.00 – 14.30

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00 - 12.00 | **I część:** 1. Zjawisko stresu i jego dynamika:
* istota stresu,
* typy reakcji na stres,
* pozytywne i negatywne następstwa jego występowania,
* rodzaje stresorów,
* skutki nadmiernego stresu w codziennym życiu
 |
| 12.00 – 12.30 | Przerwa kawowa |
| 12.30 - 14.30 | **II część:** 1. Samoocena rozmaitych czynników nadmiernego napięcia oraz dostrzeżenie stopnia odpowiedzialności własnej za konsekwencje indywidualnego funkcjonowania,
2. Indywidualna strategia przeciwdziałania stresowi
 |

**Korzyści** dla uczestników szkolenia:

* świadome rozpoznanie korzystnych i niekorzystnych czynników nadmiernego napięcia;
* świadome zarządzanie poziomem swojego stresu;
* świadoma odpowiedzialność za swoją kondycję psychofizyczną;
* planowanie indywidualnej strategii rozładowywania napięć fizycznych, emocjonalnych i psychicznych.

Szkolenie poprowadzi**Pani dr Marianna Łuszczyńska** – Adiunkt w Katedrze Socjologii Problemów Społecznych Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie. Z wykształcenia filozof, pracownik socjalny, specjalistka pomocy psychologicznej. Koordynatorka międzynarodowego projektu Global Ageing Research Partnership (GARP). Trenerka w obszarze szeroko pojętej edukacji, polityki społecznej, pracy socjalnej, wsparcia zawodów pomocowych. Organizatorka działań środowiskowych o charakterze edukacyjnym, społecznym, teatralnym (m. in. debaty, festiwal teatralny, koła naukowe, zajęcia dla dzieci i młodzieży, cykle spotkań dla seniorów, młodzieży, rodzin, rodziców).

.