

## Moduł I

### JA, KRYZYS, ZDROWIE

Aby pomóc innym, trzeba umieć pomóc sobie. Dlatego kurs zaczyna się modułem umożliwiającym poznanie i rozumienie siebie, swoich emocji i sposobu myślenia, swoich reakcji, swojego stylu radzenia sobie w sytuacjach napięć i stresów oraz przepracowanie emocjonalne ewentualnych własnych napięć i emocji nagromadzonych przez życie. Uczy zastosowania podstawowych narzędzi, które to umożliwiają. A wszystko, co uda się przepracować na sobie, później może się stać mocnym zasobem w pracy z innymi.

- |     |  |
|-----|--|
| 1.  | Kryzys, czyli co?<br>Sytuacja krytyczna, czyli jaka?   |
| 2.  | Ja, czyli kto?<br>Moja tożsamość w kryzysie. Obiektywne zmiany statusu społecznego   |
| 3.  | Ja i moje potrzeby emocjonalne<br>Uniwersalne potrzeby emocjonalne – konsekwencje ich dopełnienia lub niedopełnienia   |
| 4.  | Ja i stres<br>Stres i różne strategie (nie)radzenia ze stresem   |
| 5.  | Ja i moje ciało<br>Reakcje psychosomatyczne na stres i jak odzyskać zdrowie?   |
| 6.  | Ja i moja rodzina w kryzysie<br>Jak zadbać o siebie i bliskich w kryzysie?   |
| 7.  | Ja i moje małżeństwo<br>Komunikowanie podstawą relacji – skuteczna komunikacja w kryzysie  |
| 8.  | Ja i moje dziecko<br>Dzieci w sytuacji kryzysu, ich potrzeby emocjonalne i naturalne sposoby (nie)radzenia sobie ze stresem  |
| 9.  | Ja i inni<br>Tacy sami i różni jednocześnie – różnice kulturowe i co z tego wynika   |
| 10. | Ja, grupa własna i grupa obca<br>Mechanizmy postrzegania innych, pułapki stereotypów i uprzedzeń   |
| 11. | Ja wobec tego, co nieuniknione i niezależne ode mnie<br>O sensie życia i śmierci, rozumieniu swojego miejsca we wszechświecie, świadomym wyborze własnych wartości |
| 12. | Ja i moje straty<br>(Nie)odwracalne straty w sytuacjach kryzysowych i jak sobie z nimi poradzić  |
| 13. | Ja i moja przeszłość<br>Czy można pojednać się z przeszłością, która zniszczyła nam życie?   |
| 14. | Ja i moja przyszłość<br>Jak budować życie po kryzysie – pierwszy i najważniejszy krok  |

15.	Ja i mój rozwój Etapy rozwoju i naturalne kryzysy rozwojowe człowieka – konsekwencje ich rozwiązania lub nierozwiązania
16.	Ja i moje schematy pułapkowe Schematy, z którymi wychodzimy w dorosłe życie, wyrosłe na wzorcach z dzieciństwa
17.	Ja i moja sprawczość Moje zasoby i moje braki, moje możliwości i moje ograniczenia, mój wpływ i jego brak

## Moduł II

### LUDZIE, KRYZYS, ZDROWIE

Nie ma jednej słusznej reakcji na kryzys. Każdy z nas rozumie otaczający świat w inny sposób, inaczej go doświadcza i inaczej przeżywa także sytuacje potencjalnie kryzysowe. Lęk przeżywany przez daną osobę jest jej konkretnym lękiem, innym niż lęk drugiej osoby. Szok, żal, bezradność, rozpacz, złość, wina... – znane są wszystkim, ale przez każdego przepływają na swój sposób. Z czym zatem możemy się spotkać w drugim człowieku? Z podobnymi potrzebami jak moje własne, z podobnymi emocjami jak moje własne, ale w każdym z nas przepływają one i pracują w indywidualny sposób.

Podczas drugiego modułu dajemy podstawy solidnej wiedzy na temat wybranych zagadnień związanych z reakcjami na sytuacje przeżywane jako kryzysowe.

1.	Człowiek w kryzysie Spektrum ludzkich reakcji
2.	Trauma Powszechne i mniej powszechne (nie)zrozumienie traumy
3.	Trauma dziecięca Mały człowiek, wielka sprawa
4.	Rozłąka i strata jako emocjonalne opuszczenie Dalekosiężne konsekwencje rozstania – nawet po powrocie utraconej osoby
5.	Depresja, czyli człowiek pod presją Depresja, czyli co?
6.	Depresja dziecięca, czyli mały człowiek pod dużą presją Depresja dzieci i młodzieży
7.	Trudności wychowawcze i edukacyjne dzieci i młodzieży Trudności „chodzą parami”
8.	Dzieci ze specjalnymi potrzebami Specjalne potrzeby w „specjalnych” okolicznościach
9.	Strachy, lęki i fobie..., i co jeszcze? Boję się, obawiam czy panikuję?
10.	Choroby psychosomatyczne Czy to psyche, czy to soma?
11.	Uzależnienie, czyli niezdrowa zależność Różne uzależnienia, ten sam mechanizm

12.	Przemoc psychiczna i/lub fizyczna Ofiary i sprawcy codziennej i niecodziennej przemocy
13.	Stres i Zespół stresu pourazowego PTSD Zaburzenia po stresie urazowym
14.	Zmiana statusu społecznego – realne zagrożenie w niektórych sytuacjach kryzysowych Zmiany miejsca zamieszkania, zmiany społeczne i ekonomiczne w sytuacji kryzysowej
15.	Kataklizmy i katastrofy, i... wojna Specyficzne potrzeby w specyficznych sytuacjach losowych
16.	Być uchodźcą A gdy trzeba uciekać z kraju...

### Moduł III

## PORADNICTWO, KRYZYS, ZDROWIE

Kryzys często przekracza możliwości samodzielnego poradzenia z nim sobie. Nie zawsze zasoby wewnętrzne człowieka i środowisko społeczne są efektywnym systemem wsparcia. W wielu sytuacjach te „naturalne” dostępne zasoby nie są wystarczające do skutecznego poradzenia sobie z sytuacją. Pojawia się wówczas zagrożenie wystąpienia poważnych zmian dysfunkcyjnych w obszarach poznawczym, emocjonalnym i behawioralnym, mogących prowadzić do przejścia kryzysu w formę chroniczną. To realne zagrożenie wymaga zastosowania profesjonalnych procedur skutecznie wspierających osobę na drodze do odzyskania równowagi, autonomii i poczucia godności. Wymaga obecności i wsparcia profesjonalnie przygotowanych do tego osób.

Podczas trzeciego modułu dajemy profesjonalne wyposażenie w umiejętności i profesjonalne narzędzia do przeprowadzenia osoby znajdującej się w kryzysie.

1.	Człowiek w potrzebie 10 przykazań mądrego pomagania
2.	Modele wspierania w kryzysie Różne podejścia – różne rezultaty?
3.	Doradca i osoba w kryzysie, czyli człowiek spotyka człowieka Warsztat kontaktu indywidualnego
4.	Rozmiary kryzysu Warsztat rozpoznania sytuacji i stanu osoby w kryzysie
5.	Od kryzysu do zdrowia Warsztat budowania drogi, którą da się przebyć – opracowanie planu pomocy
6.	Kryzys jako szansa Warsztat motywowania i odzyskiwania sprawczości
7.	Życie „toczy się dalej” Warsztat budowania przyszłości
8.	Wyposażenie i dojrzewianie Trening interpersonalny

9.	I... dalsze wyposażenie Zasoby i narzędzia, i... jeszcze więcej zasobów
10.	I życie Codzienna praktyka wspierania siebie i osób w kryzysie