

ZAŚWIADCZENIE

o nabyciu kompetencji w ramach warsztatów pt.

Wsparcie w kryzysie zdrowia psychicznego

Zaświadczenie otrzymuje

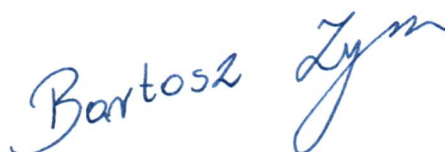
Zbigniew Leonowicz

Program warsztatów:

1. Oblicza kryzysu zdrowia psychicznego (zaburzenia odżywiania, epizod depresyjny, bezsenność, lęk napadowy).
2. Stereotypy związane ze zdrowiem psychicznym.
3. Codziennosc osób doświadczających kryzysu zdrowia psychicznego.
4. Jakie zachowania wspierają osoby doświadczające kryzysu zdrowia psychicznego? Czego nie warto robić i mówić?
5. Uwaga kryzys! - praktyczne metody wspierania innych w kryzysie zdrowia psychicznego.
6. Co to jest dobrostan psychiczny i jak go osiągnąć? Jak zadbać o swoje zdrowie i dawać sobie wsparcie?
7. Sposoby na radzenie sobie ze stresem. Sytuacje trudne: zmiana.
8. Podsumowanie: dyskusja na zakończenie.

Szkolenie zostało zrealizowane w formule on-line w dniu 15-07-2021 i trwało 8 godzin zegarowych. Szkolenie zostało zrealizowane w ramach projektu: Politechnika nowych szans – **Zadanie 5, Blok II.**

Zaświadczenie wystawił



Identyfikator zaświadczenia:
zbigniew.leonowicz@pwr.edu.pl_PWR/2/088

Data wystawienia zaświadczenia: 15-07-2021

Specjalista ds. kompetencji kadr

Stowarzyszenie Twoje Nowe Możliwości