**Program „Szkolenia z zakresu uniwersalnych kompetencji społecznych”**

**Moduł I – Komunikacja interpersonalna w pracy nauczyciela akademickiego**

1. Istota komunikacji w codziennych relacjach
2. Style osobowości a ich wpływ na komunikację i odbiór komunikatu przez drugą osobę
3. Wartość informacji zwrotnej według modelu FUKO(Z) jako szczere wyrażenie siebie

**Moduł II – Asertywność w pracy ze studentem z problemami**

1. Asertywność jako zespół zachowań
2. Autodiagnoza umiejętności asertywnych
3. Identyfikacja postaw agresywnych i uległych
4. Asertywność jako sztuka mówienia NIE oraz TAK
5. Łagodna ale stanowcza obrona własnych granic – co daje nam świadomość przysługujących praw?

**Moduł III – Zarządzanie czasem i organizacja własnej pracy**

1. Autodiagnoza własnych nawyków w zarządzaniu sobą w czasie
2. Proaktywność na straży efektywnego zarządzania zadaniami
3. Wybrane praktyki budujące efektywność i skuteczność w działaniu
4. Dobre praktyki w planowaniu swoich aktywności – przegląd skutecznych metod zarządzania sobą w czasie

**Moduł IV – Radzenie sobie ze stresem i odporność psychiczna, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu**

1. Co to jest stres i jak wpływa na nasz organizm?
2. Liczne sposoby zmniejszające stres oraz uwalniające ciało od nadmiernego napięcia
3. Jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?

**Moduł V – Inteligencja emocjonalna w życiu prywatnym i zawodowym**

1. Inteligencja emocjonalna jako zdolność motywacji, empatii i optymistycznego patrzenia w przyszłość
2. Samoświadomość oraz umiejętność kierowania emocjami podstawą inteligencji emocjonalnej
3. Radość z życia, optymizm i poszukiwanie stanu „flow” drogą do wytrwałości w dążeniu do celu