**Program szkolenia:**

1. Psychologia stresu i kryzysu  
- zachowanie oraz funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne człowieka w stresie  
- sytuacje trudne, kryzysy i zdarzenia traumatyczne - źródła, przebieg i konsekwencje  
- style i strategie radzenia sobie ze stresem  
  
2. Umiejętności adekwatnego pomagania  
- dbanie o siebie i profilaktyka wypalenia pomaganiem  
- potrzeby i możliwości osób wynikające z przebiegu kryzysu  
- komunikowanie się z osobą w kryzysie  
  
3. Pierwsza pomoc psychologiczna i praca z osobą w kryzysie  
- pierwsza pomoc psychologiczna w krótkim czasie po zdarzeniu traumatycznym  
- ocena głębokości kryzysu, rozpoznanie potrzeb i możliwości klienta  
- dostosowanie rodzaju i sposobu pracy do potrzeb i możliwości osoby w kryzysie  
- planowanie i prowadzenie pracy z osobą doświadczającą kryzysu