**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