

## OPIS warsztatu Pani mgr ANNY HRYNIEWICZ

### Moje okno tolerancji–wsparcie osób dla osób wspierających

Celem warsztatu jest poznanie i zrozumienie potrzeb własnego układu nerwowego, własnych „limitów”, genezy oraz psychologicznych konsekwencji przeciążeń układu nerwowego, a także rozpoznanie strategii przeciwdziałania rozregulowaniu układu nerwowego by pozostając w równowadze z ciałem i z własną psychiką móc pomagać innym.

Długofalowo odczuwane współodczuwanie prowadzi do znacznej zmiany zdolności osoby pomagającej do rozpoznawania potrzeb innych bowiem jest to fizjologiczne wycofywanie się z dawania na rzecz własnego przetrwania.

Zapraszamy osoby, które doceniają rolę relacji w edukacji, mają świadomość istnienia różnorodnych reakcji organizmu na stres na poziomie afektywnym, poznawczym i motywacyjnym. Zapraszamy osoby, które chcą poznać sposoby na poszerzenie okna tolerancji na stres i potrzebę neurocepcji bezpieczeństwa

#### **CZĘŚĆ WARSZTATOWA:**

Warsztaty m.in obejmują tematy:

1. Trauma, Wypalenie – wyczerpanie, czy coś więcej? Redefinicja pojęć.
2. Kiedy „przeszłość nie daje spojrzeć w przyszłość” ...rozkalibrowanie układu nerwowego
3. Stres i stresor – instrukcja obsługi.
4. Teoria polivagalna, autonomiczny układ nerwowy i jego działanie – jak zrozumieć i zaakceptować tę autonomię?
5. Strefa komfortu, rozwoju, walki i ucieczki- czy mamy wybór.
6. Sprzyjanie psychice w sytuacji kryzysu i poczuciu zagrożenia, czyli jak przeciwdziałać wypaleniu na poziomie indywidualnym.
7. Efekt złotowłosej, czyli jak znaleźć złoty środek i stworzyć środowisko wsparcia, jednocześnie nie będąc zakładnikiem drugiego układu nerwowego. Proaktywne budowanie relacji.
8. Neurocepcja bezpieczeństwa BHP wspierających- dbanie o siebie w dobie współdzielonych z innymi kryzysów społecznych/globalnych

