

O CZYM ROZMAWIAMY?

TYGODNIE	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5	Tydz 6
Omówienie samoopieki oraz przewlekłych stanów zdrowia	•					
Techniki oddychania	•			•		
Wykorzystanie umysłu do radzenia sobie z objawami	•	•	•	•		•
Zmęczenie i dbałość o dobry sen	•				•	•
Sporządzanie planu działania	•	•	•	•	•	
Informacje zwrotne		•	•	•	•	•
Rozwiązywanie problemów		•		•		
Radzenie sobie z trudnymi emocjami		•				
Aktywność fizyczna i ćwiczenia		•	•	•		
Podjmowanie decyzji			•			
Radzenie sobie z bólem			•			
Zdrowe odżywianie			•		•	
Zapobieganie upadkom				•		
Umiejętności komunikacyjne				•	•	
Stosowanie leków					•	
Radzenie sobie z depresją					•	
Palenie tytoniu i spożywanie alkoholu						•
Współpraca z personelem medycznym						•
Plany na przyszłość						•

KONTAKT

ZAKŁAD GERONTOLOGII, ZDROWIA
PUBLICZNEGO I DYDAKTYKI

Warsztaty prowadzone są online

TEL: 22 67 09 264, 22 67 09 262

spartanska.gerontologia@spartanska.pl

www.porozmawiajmyzdrowiu.eu

DOŁĄCZ DO GRONA LIDERÓW SAMOOPIEKI



www.porozmawiajmyzdrowiu.eu

ŻYJ PEŁNIĄ ŻYCIA!
WARSZTATY
ZOSTAŃ LIDEREM





7-tygodniowe darmowe warsztaty

Warsztaty prowadzone są przez .certyfikowanych Master Trenerów. Poznasz tutaj nowych ludzi i otrzymasz gotowe narzędzia do radzenia sobie z chorobą przewlekłą na co dzień.

SZKOLENIE JEST DARMOWE!



HARMONOGRAM NASZYCH SPOTKAŃ

- Szkolenie dla liderów trwa 7 tygodni.
- Uczestnicy muszą wziąć udział w 13 - 2,5-godzinnych spotkaniach (nieobecności do uzgodnienia z prowadzącymi).
- W pierwszym tygodniu odbywa się jedna sesja, a w tygodniach 2-7 odbywają się 2 sesje tygodniowo.
- Przed i w trakcie szkolenia wymagane są zadania domowe, które doskonalą umiejętności liderów.

PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM

	poniedziałki	środy
1 tydzień Sesja 0		
2 tydzień Sesja 1	Rola: uczestnik	Rola: lider – 2 pary przyszłych liderów wykonują zadania praktyczne
3 tydzień Sesja 2	Rola: uczestnik	Rola: lider – 2 pary przyszłych liderów wykonują zadania praktyczne
4 tydzień Sesja 3	Rola: uczestnik	Rola: lider – 2 pary przyszłych liderów wykonują zadania praktyczne
5 tydzień Sesja 4	Rola: uczestnik	Rola: lider – 2 pary przyszłych liderów wykonują zadania praktyczne
6 tydzień Sesja 5	Rola: uczestnik	Rola: lider – 2 pary przyszłych liderów wykonują zadania praktyczne
7 tydzień Sesja 6	Rola: uczestnik	Rola: lider – 2 pary przyszłych liderów wykonują zadania praktyczne

- ✓ Po ukończeniu szkolenia otrzymasz **certyfikat** wystawiony przez **Narodowy Instytut, Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji**.
- ✓ Otrzymasz wsparcie Master Trenerów w przeprowadzeniu pierwszego szkolenia.
- ✓ Zawsze możesz zwrócić się do nas po pomoc, radę - chętnie pomożemy!

CZEGO POTRZEBUJESZ?

- ✓ Chęci i zapału!
- ✓ Łącza internetowego
- ✓ Komputera, tabletu lub laptopa
- ✓ Kamerki i mikrofonu



Spotkania prowadzone są online na platformie ZOOM. Link do spotkań otrzymasz od Master Trenerów NIGRiR.

