Terapeuta Zajęciowy Semestr 1 ( Justyna Kozubska)

Przedmiot : Komunikacja Interpersonalna (KI)

cd. o stresie

Proszę zapoznać się z informacjami o narzędziu służącym do identyfikacji stylów radzenia sobie ze stresem :

Tu o narzędziu :

<https://www.practest.com.pl/ciss-kwestionariusz-radzenia-sobie-w-sytuacjach-stresowych>

Identyfikuje ono styl skoncentrowany na :

1. Zadaniu
2. Emocjach
3. Unikaniu.

Ćwiczenie: Masz poprowadzić spotkanie w klubie rodzica, które pozwoli na rozwój kompetencji rodzicielskich. Pierwszy raz spotkasz się z uczestnikami warsztatów. Jakie treści poruszysz na pierwszym spotkaniu? Jakiego rodzaju zachowania mogą prezentować przybyłe osoby? Jak ty jako terapeuta będziesz pomagać osobom prezentującym opór?

Jak sam/a czujesz się w sytuacji gdy masz prowadzić spotkanie z grupą osób?

**Proszę o poddanie się treningowi relaksacyjnemu**

„Radzenie sobie ze stresem poprzez techniki relaksacyjne” - dr Agnieszka Mościcka-Teske (audio)

<https://www.youtube.com/watch?v=_4P3j9FofAQ>

i o refleksję własną jak czuję się po udziale w tym treningu. Chętnych proszę o wrażenia na mejla.

Pozdrawiam serdecznie

Dzień dobry,

Przesyłam linki od Pani Marty Solnicy dla Terapeuty Zajęciowego sem. I :

<https://epodreczniki.pl/a/skora/DZQ3VGmLg>

<https://epodreczniki.pl/a/bakterie/Dd7aCGXvP>