

## Plan zajęć Racjonalna Terapia Zachowania GR I

| I.p. | Dzień      | Godziny      | Tematyka   |
|------|------------|--------------|--|
| I    | 9.11.2021  | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sesja wprowadzająca –zapoznanie się uczestników i trenera, ustalenie zasad pracy na zajęciach, budowanie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa w grupie</li> </ul> |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Racjonalna terapia zachowania – wprowadzenie</li> </ul>   |
| II   | 10.11.2021 | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Skąd się biorą emocje i jak je traktować</li> <li>Emocje neutralne i ich znaczenie</li> </ul>   |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ABC(D) emocji</li> </ul>  |
| III  | 17.11.2021 | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reakcje emocjonalne i ocena znaczenia bodźców</li> </ul>  |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reakcje emocjonalne a budowanie satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi</li> </ul>  |
| IV   | 23.11.2021 | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Procesy poznawcze a emocje</li> <li>Korzyści związane z pracą nad przekonaniem</li> </ul>   |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Semantyka – słowa blokujące zmianę.</li> <li>Przekonania związane z powinnościami – radzenie sobie ze złością</li> </ul>  |
| V    | 24.11.2021 | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>5 Zasad Zdrowego Myślenia</li> <li>Pytania służące do oceny przekonań</li> </ul>  |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fakty i opinie – ćwiczenia w odróżnianiu jednych od drugich</li> <li>Test Spostrzeżeń Kamera</li> </ul>   |
| VI   | 1.12.2021  | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Racjonalna Samo-Analiza – poznawcze narzędzie pracy z przekonaniem</li> </ul>   |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | Racjonalna Samo-Analiza – ćwiczenia  |
| VII  | 7.12.2021  | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Psychosomatyczna teoria uczenia się</li> <li>Edukacja i reedukacja emocjonalna</li> </ul>   |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dlaczego tak lubimy znane –dysonans poznawczo emocjonalny</li> <li>Opór</li> </ul>  |



|      |            |              |  |
|------|------------|--------------|--|
| VIII | 8.12.2021  | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Praca z wyobraźnią - Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna -ćwiczenia</li> <li>Relaksujące ćwiczenia oddechowe</li> </ul>   |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stadia zmiany</li> <li>Ocena etapu zmiany</li> </ul>  |
| IX   | 13.12.2021 | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Praca z motywacją, budowanie motywacji do zmiany – ćwiczenia</li> <li>Lęk, niskie poczucie własnej wartości , poczucie winy - jak sobie z nimi radzić</li> </ul>                  |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planowanie jako element zmiany</li> <li>Urealnienie oczekiwań i celu z wykorzystaniem SMART</li> </ul>  |
| X    | 15.12.2021 | 8:30 -10:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zabawa/rozrywka jako aktywność mająca wpływ na motywację do uczenia się oraz zmiany</li> <li>Racjonalne zarządzanie sobą w czasie z wykorzystaniem Matrycy Eisenhowera</li> </ul> |
|      |            | 10:00 -10:15 | przerwa  |
|      |            | 10:15 -11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Podsumowanie warsztatów</li> <li>Refleksje uczestników</li> </ul>   |