



Program szkolenia „Praca z osobą starszą – Techniki relaksacyjne w pracy z podopiecznym”

28-30.08.2011 :: Hotel Arkadia :: Legnica

Dzień 1		
Godzina	Nazwa	
9.30-10.00	Rejestracja uczestników szkolenia	
10.00-10.10	Rozpoczęcie szkolenia + informacje organizacyjne	
10.10-11.45	Szkolenie	1. Wprowadzenie do relaksacji. Znaczenie relaksacji. 2. Poziomy relaksacji.
11.45-12.00	Przerwa kawowa	
12.00-13.30	Szkolenie	3. Istota relaksacji. 4. Korzyści płynące z relaksacji. a) korzyści dla pracy z podopiecznym, b) korzyści w życiu osobistym.
13.30-14.00	Obiad	
14.00-15.30	Szkolenie	5. Techniki relaksacji. Wprowadzenie. Prezentacja technik z wykorzystaniem materiałów audio i wideo. a) ćwiczenia ruchowe (kinezyterapia, trening Jacobsona), b) trening autogenny Schulza, c) praca z oddechem,
15.30-15.45	Przerwa kawowa	
15.45-17.15	Szkolenie	5. Techniki relaksacji. Wprowadzenie. Prezentacja technik z wykorzystaniem materiałów audio i wideo. C.d. d) wizualizacja, e) medytacje, f) aromaterapia, g) choreoterapia i praca z ciałem.
17.15-17.45	Kolacja	

Dzień 2		
Godzina	Nazwa	
7.30-8.30	Śniadanie	
8.30-10.00	Szkolenie	1. Trening technik relaksacyjnych. (ćwiczenia na karimatach, swobodny strój uczestników). 2. Relaksacja mięśniowa. a) masaż relaksacyjny, rodzaje masaży,
10.00-10.15	Przerwa kawowa	
10.15-11.45	Szkolenie	2. Relaksacja mięśniowa. C.d. b) ćwiczenia fizyczne i joga, c) relaksacja progresywna Jacobsona, d) choreoterapia.
11.45-12.00	Przerwa kawowa	
12.00-13.30	Szkolenie	3. Trening autogenny Schultza. Relaksacja mięśniowa. Trening technik relaksacyjnych a) korzyści, b) przeciwwskazania do prowadzenia.
13.30-14.00	Obiad	
14.00-15.30	Szkolenie	4. Ćwiczenia oddechowe. Relaksacja mięśniowa. Trening technik relaksacyjnych. 5. Wizualizacja i medytacje. Relaksacja mięśniowa. Trening technik relaksacyjnych.
15.30-15.45	Przerwa kawowa	
15.45-17.15	Szkolenie	5. Wizualizacja i medytacje. Relaksacja mięśniowa. Trening technik relaksacyjnych. C.d. 6. Aromaterapia i masaż aromatyczny.
17.15-17.45	Kolacja	

Dzień 3		
Godzina	Nazwa	
7.30-8.30	Śniadanie	
8.30-10.30	Szkolenie	1. Relacja pracownik - podopieczny. Cechy relacji, oczekiwania stron. 2. Umiejętność przewycięzania trudności i budowania dobrego kontaktu. Ćwiczenia praktyczne. 3. Pozytywna komunikacja. Zasady i ćwiczenia praktyczne.
10.30-10.45	Przerwa kawowa	
10.45-12.45	Szkolenie	4. Dobór relaksacji w pracy z klientem. Wskazania i przeciwwskazania do konkretnych rodzajów technik relaksacyjnych. Możliwości. 5. Analiza przypadków podopiecznych - ćwiczenia praktyczne w doborze i konstruowaniu metod i form pracy relaksacyjnej z podopiecznym.
12.45-13.15	Obiad	

:: Dolnośląskie Centrum Psychoterapii Sp. z o.o. ::

Dział Usług Terapeutycznych

Dział Szkoleń i Rozwoju

Dział Rekrutacji i Selekcji

Dział Consultingu HR