**Szkolenie pt. „Wsparcie w kryzysie zdrowia psychicznego studentów**”

Cel szkolenia:

1. Poznanie aktualnej wiedzy na temat kryzysu zdrowia psychicznego i jego rodzajów.

2. Zapoznanie się z zagrożeniami, które mogą mieć wpływ na wystąpienie kryzysu zdrowia psychicznego. Jak odróżnić mity od faktów w kontekście symptomów czy zachowań.

3. Zdobycie praktycznych umiejętności wspierania innych w kryzysie zdrowia psychicznego.

4. Profilaktyka kryzysu zdrowia psychicznego.

5. Jak mówić o sytuacjach trudnych by uniknąć stygmatyzacji a realnie pomóc?

Program (zakres minimalny)

1. Oblicza kryzysu zdrowia psychicznego studentów (zaburzenia odżywiania, epizod depresyjny, bezsenność, lęk napadowy).

2. Stereotypy związane ze zdrowiem psychicznym studentów.

3. Codzienność osób (studentów) doświadczających kryzysu zdrowia psychicznego.

4. Jakie zachowania wspierają osoby doświadczające kryzysu zdrowia psychicznego? Czego nie warto robić i mówić?

5. Uwaga kryzys! - praktyczne metody wspierania innych w kryzysie zdrowia psychicznego.

6. Co to jest dobrostan psychiczny i jak go osiągnąć? Jak zadbać o swoje zdrowie i dawać sobie wsparcie?

7. Sposoby na radzenie sobie ze stresem. Sytuacje trudne: zmiana.

8. Podsumowanie: dyskusja na zakończenie.

Liczebność grupy szkoleniowej: 10-15 osób

Liczba grup: 3

Formuła realizacji szkolenia: szkolenia on-line

Czas trwania szkolenia dla jednej grupy:

**8 godzin dydaktycznych + przerwy.** **Czas trwania każdego ze szkoleń minimum 8 godzin dydaktycznych w ciągu 2 dni po 4 godziny.**

Termin szkolenia: Do uzgodnienia z Zamawiającym. Szkolenia muszą odbyć się w miesiącu listopada – grudzień 2021r. Zamawiający wymaga aby szkolenia odbywały się w:

1. Grupa I - 10 listopada i 24 listopada
2. Grypa II - 15 listopada i 22 listopada
3. Grupa III - 29 listopada i 06 grudnia

Wykonawca musi dysponować platformą szkoleniową umożliwiającą zapisy do uczestników do poszczególnych grup.

Warunki płatności

Płatność w jednej transzy 14 dni kalendarzowych od realizacji ostatniego dnia szkolenia spośród wszystkich szkoleń objętych Zamówieniem. Zamawiający dopuszcza fakturowanie częściowe po każdym ze szkoleń.

Cena uwzględnia

• Zaprojektowanie szkolenia dostosowanego do potrzeb uczestników szkolenia

• Przygotowanie materiałów szkoleniowych.

• Realizację szkolenia przez profesjonalny zespół trenerski.

Szkolenie zostanie przeprowadzone w formule on-line.

W przypadku szkoleń on-line wykonawca zapewni odpowiedni sprzęt do prowadzenia szkoleń, natomiast Zamawiający zapewni uczestnikom odpowiedni sprzęt do udziału w szkoleniu.

 Programy ma uwzględniać specyfikę uczelni, rodzaj prowadzonych zajęć, oczekiwania uczestników oraz Zamawiającego.

Wykonawca przygotowuje materiały szkoleniowe, w tym skrypty. Materiały dostarczane są w formie elektronicznej.