



Harmonogram kursu Nr 2023.44:
Radzenie sobie z agresją
(Praktyk Zastępowania Agresji Amity ART®)

Termin szkolenia:	2 – 5 listopada 2023 r.
Miejsce szkolenia:	Warszawa, Centrum Konferencyjno- Apartamentowe Mrówka, ul. Przekorna 33
Trenerzy:	Jacek Morawski, Ewa Morawska, trener pomocniczy

Dzień pierwszy:

10:00 – 11:30	Autoprezentacje - oczekiwania. Definiowanie reguł i zasad uczestnictwa w treningu. Jak można umiejętnie radzić sobie z agresją i przemocą.
11:45 – 13:15	
13:30 – 16:00	

Dzień drugi:

09:00 – 10.30	Narzędzia: jakich umiejętności używać w trudnych sytuacjach (ćwiczenia praktyczne). Projekty prospołeczne w rodzinie, w pracy, w społeczności.
10:45 – 12:15	
12:30 - 16:00	

Dzień trzeci:

09:00 – 10.30	Radzenie sobie ze złością i innymi emocjami (ćwiczenia praktyczne). Wyzwalacze zewnętrzne i wewnętrzne. Sygnały. Reduktory. Monity. Samoocena. Użycie umiejętności.
10:45 – 12:15	
12:30 – 16:00	

Dzień czwarty:

09:00 – 10.45	Podjęcie skutecznych decyzji w trudnych sytuacjach. Dylematy moralne.
11:00 – 13:00	Podsumowanie i zakończenie kursu.

Uwagi:

Kontakt: Instytut Amity instytut@amity.pl tel. 22 648 37 79; faks: 22 648 37 78; Jacek Morawski: tel. kom. 602 249 837, Ewa Morawska tel. kom. 505 143 733.