



Harmonogram kursu Nr 2023.44:

## Radzenie sobie z agresją

(Praktyk Zastępowania Agresji Amity ART®)

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

### Dzień pierwszy:

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>10:00 – 11:30</b> | Autoprezentacje - oczekiwania. Definiowanie reguł.                         |
| <b>11:45 – 13:15</b> | Prezentacja: Agresja i Zastępowania Agresji. Umiejętności radzenia sobie z |
| <b>13:30 – 16:00</b> | agresją i przemocą   |

### Dzień drugi:

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| <b>09:00 – 10.30</b> | Umiejętności radzenia sobie z agresją i przemocą (ćwiczenia praktyczne). Projekty |   |
| <b>10:45 – 12:15</b> |   | prospołeczne w rodzinie, w pracy, w społeczności. |
| <b>12:30 - 16:00</b> |   |   |

### Dzień trzeci:

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

### Dzień czwarty:

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>09:00 – 10.45</b> | Podjęmowanie decyzji, włączających wartości moralnego (ćwiczenia). Dylematy moralne. |
| <b>11:00 – 13:00</b> | Podsumowanie i zakończenie kursu.  |

### Uwagi:

**Kontakt:** Instytut Amity [instytut@amity.pl](mailto: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.