

# Pierwsza Pomoc Psychologiczna

## Jak mądrze wspierać siebie i innych

Szkolenie dedykowane młodzieży  
szkół ponadpodstawowych we Wrocławiu



W ramach szkolenia dotyczącego pierwszej pomocy psychologicznej osoby uczestniczące poznają praktyczne narzędzia oparte o model DNA-V (Joseph Ciarrochi, Louise Hayes). Rezultatem wspólnego spotkania będzie skrzynka z narzędziami - w sensie metaforycznym oraz dosłownym.

Szkolenie będzie składało się z czterech bloków. Trzy z nich odpowiadać będą poznaniu elementów modelu DNA-V, którym przypisane są określone umiejętności: Discoverer (Odkrywca), Noticer (Nawigator), Advisor (Administrator)- Values (w kontekście wartości). Czwarty moduł poświęcony będzie stworzeniu apteczki pierwszej pomocy psychologicznej. Jej zawartość - narzędzia - symbolicznie będą nawiązywać do omówionych treści i stanowić wzmocnienie w sytuacjach, kiedy zaistnieje potrzeba ich wykorzystania.

Apteczka PPP (skrzynka z narzędziami) jest otwartym pomysłem, który osoby uczestniczące w szkoleniu mogą rozwijać po jego zakończeniu.

### ODKRYWCA:

Podstawy „Porozumienia bez przemocy”,  
Komunikat „Ja” jako forma efektywnej  
komunikacji.

### NAWIGATOR:

Podstawy praktyki uważności, oddech.

### ADMINISTRATOR:

Badanie zależności: Myśli- Emocje-  
Zachowania. Błędy myślowe, w które  
wpadamy oraz sposoby radzenia sobie z nimi.

### APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ:

Co zrobić, gdy zmagam się z trudną  
sytuacją i nie widzę sposobów na jej  
samodzielne rozwiązanie?

Co zrobić, gdy zauważam, że ktoś może  
potrzebować pomocy?

Jak zadbać o siebie pomagając?

**TERMINY:** 19 września 2024, 26 września 2024, 03 październik 2024

**MIEJSCE:** Wrocław

Więcej o projekcie PPP



[www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl)

Projekt współfinansowany  
ze środków Gminy Wrocław