

# PLAN SZKOLENIA

Hanna Semkło  
psycholog, terapeuta EMDR

## JAK BUDOWAĆ REZYLIENCJĘ?

1. Czym jest rezyliencja i odporność psychiczna oraz dlaczego są one ważne w procesie dbania o siebie?
2. Jak budować na co dzień odporność psychiczną?
3. Jak odporność psychiczna skutecznie chroni przed wypaleniem zawodowym?

## PROFILAKTYKA

4. Jak wnioski z badań mogą poprawić jakość życia weterynarzy?
5. Różne metody - autoterapia, medytacja, wdzięczność, relaksacje, ćwiczenia oddechowe.
6. Nawyki, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczna.

## EMDR, MYŚLENIE O SAMYM SOBIE

7. Skąd czerpać wsparcie dla siebie?
8. Sygnały ostrzegawcze, kiedy skorzystać z pomocy specjalisty?

## O PROWADZĄCEJ:

Hanna Semkło - psycholog, terapeuta EMDR, diagnosta ADOS i ADI-R, prowadzi własne gabinety terapeutyczne, pracuje w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej, przez 9 lat prowadziła 3 placówki oświatowe w formie spółek, wykładała psychologię zdrowia i psychologię pracy w Instytucie Studiów Podyplomowych oraz Pomorskiej Wyższej Szkole Nauk Stosowanych.

