



ZAPOBIEGANIE I RADZENIE SOBIE Z WYPALENIEM ZAWODOWYM
Program kształcenia dla pielęgniarek, studentów pielęgniarstwa
i pracowników opieki

Nijolė Galdikienė PhD, Akvilė Virbalienė PhD, Asta Mažionienė PhD, Aurelija Žebrauskaitė MSc

Klaipėda State University of Applied Science

Klaipėda, 2017

WPROWADZENIE

- Pracownicy opieki zdrowotnej narażeni są na różnorodne stresory psychospołeczne, stąd też istnieje wysokie ryzyko rozwoju syndromu wypalenia zawodowego, co z kolei może wpłynąć na wyniki pracy w szpitalu, w szczególności na jakość i bezpieczeństwo zapewnianej opieki. (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014)
- Wypalenie jest szeroko dostrzeganym problemem, szczególnie w opiece zdrowotnej i socjalnej, ponieważ negatywnie wpływa na funkcjonowanie instytucji świadczących usługi w tym zakresie. (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; Departament Zdrowia i Usług Społecznych Stanów Zjednoczonych, 2013)
- Wypalenie ma nie tylko znaczący wpływ na fizyczne, psychiczne i zawodowe samopoczucie pielęgniarek i pracowników opieki zdrowotnej, ale może również narazić na szwank jakość i bezpieczeństwo zapewnianej opieki. (Aiken et al., 2002).
- Udowodniono, że wypalenie zagraża wdrażaniu postępowań i prawdopodobnie wyrządza szkodę podopiecznym. (Woltmann et al., 2008)
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu i terapia mogą być rozpatrywane na trzech poziomach: osobistym (psychoterapia, poradnictwo dotyczące zdrowego stylu życia), zespołowym (poprawa komunikacji) i instytucjonalnym (grupy dyskusyjne i wsparcia). (Schraub S, Marx E., 2004)

ZNACZENIE PROFILAKTYKI WYPALENIA ZAWODOWEGO

DLA PRACOWNIKÓW OPIEKI

Pielęgniarki i pracownicy opieki zdrowotnej wykonują zawody stresujące, ponieważ codziennie stykają się z różnorodnymi delikatnymi sytuacjami i okolicznościami, którym towarzyszy stres. Zawodowe stresory to zbyt duże obciążenie pracą, nieregularne i niekorzystne społecznie godziny pracy, zmęczenie fizyczne, wymagania związane z emocjonalnym zaangażowaniem w pracy z chorymi i ich rodzinami oraz z pacjentami, głównie w odniesieniu do trudnych sytuacji z ich udziałem, brak wsparcia ze strony personelu, niepewność związana z leczeniem, konflikty ze współpracownikami, przełożonymi i pozostałym personelem medycznym, obcowanie ze śmiercią i umieraniem, problemy w zarządzaniu, sprawy związane z opieką nad pacjentem, obawy dotyczące wiedzy technicznej i umiejętności. Wymienione czynniki pokazują krytyczne aspekty tych szczególnych zawodów; osoby je wykonujące stają się potencjalnymi ofiarami zespołu wypalenia zawodowego. Z tych powodów, ważne jest promowanie kampanii uświadamiających, których celem jest upowszechnianie środków zapobiegawczych w postaci indywidualnych i grupowych interwencji w zakresie radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.

METODY W PROGRAMIE SZKOLENIA

- Program szkolenia został opracowany w celu zaproponowania modelu interwencji, który zredukowałby wypalenie zawodowe wśród pielęgniarek, studentów pielęgniarstwa oraz pracowników opieki.
- Zastosowanie metodologii nauczania mieszanego w przedmiocie wypalenia jest podejściem bardzo innowacyjnym, zapewnia narzędzia służące uświadomieniu zagadnień związanych z wypaleniem na początku kariery zawodowej, wprowadzeniu środków zapobiegawczych oraz technik postępowania opartych na naukowych, międzynarodowych badaniach porównawczych.
- Grupą docelową są trenerzy zatrudnieni w różnych instytucjach opieki zdrowotnej i organizacjach non-profit.
- Program dla pielęgniarek i studentów pielęgniarstwa zawiera 3 moduły do realizacji on-line i 4 do przeprowadzenia w sali zajęciowej, a program dla pracowników opieki zawiera 2 moduły do realizacji on-line i 2 do przeprowadzenia w sali zajęciowej.

Program szkolenia dla pielęgniarek i studentów pielęgniarstwa

Cel szkolenia– przekazanie pielęgniarkom i studentom pielęgniarstwa wiedzy na temat zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz strategii radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.

Szkolenie składa się z 7 modułów:

Moduł I. Wypalenie a stres: początkowe oznaki, symptomy i powszechność występowania (*szkolenie on-line*)

Moduł II. Model strukturalny syndromu wypalenia zawodowego i objawy kliniczne (*szkolenie on-line*)

Moduł III. Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego i konsekwencje (*szkolenie on-line*)

Moduł IV. Etyka troski o siebie

Moduł V. Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

Moduł VI. Strategie radzenia sobie ze stresem

Moduł VII. Techniki relaksacyjne

Moduł I. Wypalenie a stres – początkowe oznaki, symptomy i powszechność występowania

Szkolenie on-line

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Potrafi wyjaśnić pojęcia wypalenia i stresu	Definicja wypalenia i stresu Różnica pomiędzy wypaleniem a stresem	Film interaktywny Samokształcenie zdalne	Definiuje wypalenie zawodowe i stres	Komputer (sieć, Wi-Fi)	1. tydzień
Zna główne stresory w zawodzie pielęgniarstwa i przyczyny wypalenia	Stresory zawodu pielęgniarstwa Główne kategorie stresorów (emocjonalne, środowiskowe, fizyczne, kognitywne, społeczne, interpersonalne, ogólne)	Samokształcenie zdalne Test	Umiejętność opisanie stresu zawodowego i główne stresory w zawodzie pielęgniarstwa.	Komputer (sieć, Wi-Fi)	1. tydzień
Potrafi rozpoznać oznaki i symptomy wypalenia	Wprowadzenie do zagadnień związanych z wypaleniem zawodowym. Początkowe oznaki i symptomy wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne)	Film interaktywny Studium przypadku Test do samooceny	Rozpoznaje oznaki wypalenia Wymienia oznaki somatyczne i emocjonalne wypalenia	Komputer (sieć, Wi-Fi)	1. tydzień
Potrafi porównać wypalenie wśród pielęgniarstw pracujących w różnych obszarach	Powszechność występowania wypalenia w różnych obszarach pielęgniarstwa: opieka	Analiza badań naukowych Meta-refleksja	Analizuje i porównuje wypalenie wśród pielęgniarstw pracujących w różnych obszarach	Naukowe bazy danych (EBSCO et al.)	1. tydzień

	paliatywna, onkologiczna, geriatryczna, środowiskowa chirurgiczna, środowiskowa, intensywnej opieki medycznej, zdrowia psychicznego i innych				
--	--	--	--	--	--

Moduł II. Model strukturalny syndromu wypalenia zawodowego i objawy kliniczne

Szkolenie on-line

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Poznaje składowe syndromu wypalenia zawodowego	Model syndromu wypalenia i jego manifestacja Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego Masłacha (MBI) Składowe syndromu wypalenia zawodowego (emocjonalne wyczerpanie, depersonalizacja, poczucie osobistych osiągnięć) Wyczerpanie emocjonalne jako główna składowa	Materiały do nauczania zdalnego Film interaktywny Studium przypadku Moderowanie dyskusji Testy Forum dyskusyjne on-line	Opisuje składowe wypalenia zawodowego Wymienia oznaki wyczerpania emocjonalnego Wymienia oznaki depersonalizacji Wymienia oznaki poczucia osobistych osiągnięć	Komputer (sieć, Wi-Fi)	2. tydzień

	wypalenia zawodowego, opis. Opis depersonalizacji Opis poczucia osobistych osiągnięć.				
Określa różnice pomiędzy poszczególnymi etapami wypalenia	Dynamika wypalenia Etapy wypalenia Objawy kliniczne wypalenia	Film interaktywny Studium przypadku Testy	Rozpoznaje różnice pomiędzy stresem i wypaleniem Określa etapy wypalenia Rozpoznaje wczesne oznaki i symptomy wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne)	Komputer (sieć, Wi-Fi)	2.tydzień

Moduł III. Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego i konsekwencje

Szkolenie on-line

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Potrafi rozpoznać czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego	Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego Czynniki indywidualne (społeczno-demograficzne i osobowościowe) Czynniki organizacyjne/ związane z pracą	Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku Test do samooceny	Klasyfikuje czynniki ryzyka syndromu wypalenia Wymienia indywidualne czynniki wypalenia zawodowego Wymienia czynniki wypalenia związane z pracą	Komputer (sieć, Wi-Fi)	2. tydzień
Potrafi dokonać analizy konsekwencji wypalenia w powiązaniu z potencjalnymi czynnikami ryzyka	Symptomy i konsekwencje wypalenia Konsekwencje wypalenia na poziomie osobistym Konsekwencje wypalenia na poziomie zawodowym Konsekwencje wypalenia na poziomie organizacyjnym	Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku	Opisuje konsekwencje wypalenia powiązaniu z potencjalnymi czynnikami ryzyka	Komputer (sieć, Wi-Fi) E- prezentacje multimedialne Przykłady sytuacji	2. tydzień
Potrafi dokonać analizy	Badania na temat zapobiegania	Analiza badań naukowych	Wybiera skuteczne środki	Komputer (sieć, Wi-Fi)	3. tydzień

skutecznych środków zapobiegawczych redukujących występowanie syndromu wypalenia	wypaleniu Stosowanie aktywnych interwencji Zarządzanie stresem	Meta-refleksja	zapobiegawcze, aby zredukować występowanie syndromu wypalenia	Źródła internetowe Materiały pomocnicze on-line	
--	--	----------------	---	--	--

Moduł IV. Etyka troski o siebie

Szkolenie w sali zajęciowej

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Rozumie pojęcie troski o siebie w zawodach związanych z opieką (poziom wiedzy, kognitywny)	Troska o siebie: etyczny imperatyw	Wykład (prezentacja PowerPoint) Film edukacyjny Dyskusja w grupie Ocena troski o siebie Stworzenie planu troski o siebie	Wyjaśnia pojęcie troski o siebie w zawodach związanych z opieką (poziom wiedzy, kognitywny)	Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki	1 godzina 20 minut
Poznaje kluczowe strategie, najlepsze praktyki i główne zadania w umacnianiu troski o siebie	Kluczowe strategie i główne zadania w umacnianiu troski o siebie	Wykład Dyskusja w grupie	Wymienia kluczowe strategie, najlepsze praktyki i główne zadania w umacnianiu troski o siebie	Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki	1 godzina 20 minut
Wykazuje holistyczne i zintegrowane	Holistyczne podejście do	Wykład	Stosuje zintegrowane i	Multimedia, arkusze papieru,	1 godzina 20 minut

<p>podejście do troski o siebie i redukcji stresu</p>	<p>zagadnienia troski o siebie i redukcji stresu</p>	<p>Dyskusje w grupie</p> <p>Odgrywanie ról</p> <p>Trening budowania potencjału</p> <p>Wytyczne związane z troską o siebie</p> <p>Materiał animowany zawierający techniki dbania o siebie</p>	<p>holistyczne podejście do troski o siebie i redukcji stresu w sytuacjach rzeczywistych</p>	<p>tablica, pisaki</p>	
---	--	--	--	------------------------	--

Moduł V. Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

Szkolenie w sali zajęciowej

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
<p>Potrafi zastosować indywidualne strategie zapobiegające wypaleniu zawodowemu</p>	<p>Indywidualne strategie zapobiegania syndromowi wypalenia zawodowego: depersonalizacja, charakterystyka demograficzna, poczucie umiejscowienia kontroli, ekstrawersja, strategie zachowania w sytuacji stresującej,</p>	<p>Prezentacja interaktywna</p> <p>Modelowanie</p> <p>Warsztaty</p> <p>Testy do samooceny</p> <p>Studium przypadku</p> <p>Autorefleksja</p>	<p>Wykazuje umiejętność zastosowania indywidualnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu</p>	<p>Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki</p>	<p>1 godzina 30 minut</p>

	stabilność emocjonalna				
Potrafi zastosować interpersonalne strategie zapobiegawcze	Interpersonalne strategie zapobiegające syndromowi wypalenia zawodowego: wsparcie społeczne, określone umiejętności w prowadzeniu i monitorowaniu szkolenia, asertywność w komunikacji pomiędzy członkami zespołu,	Prezentacja interaktywna Odgrywanie ról Studium przypadku Ćwiczenia ze strategii komunikacyjnych ukierunkowanych na wzmacnianie pozycji	Wykazuje umiejętność zastosowania interpersonalnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu	Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki	1 godzina 30 minut
Potrafi zastosować organizacyjne strategie zapobiegawcze	Organizacyjne strategie zapobiegające syndromowi wypalenia zawodowego: usprawnienie organizacji, organizacyjny model szkoleń personelu, zapewnienie personelowi materiałów szkoleniowych, zapewnienie personelowi wsparcia psychologicznego.	Prezentacja interaktywna Odgrywanie ról Warsztaty Studium przypadku	Wykazuje umiejętność zastosowania organizacyjnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu	Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki	1 godzina

Moduł VI. Strategie radzenia sobie ze stresem

Szkolenie w sali zajęciowej

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Potrafi zastosować główne strategie zarządzania stresem i przeciwdziałania wypaleniu	Indywidualne możliwości radzenia sobie: techniki relaksacyjne, psychoterapia, terapia, medytacja	Wykład Dyskusja w grupie Filmy video – wywiad z ekspertem Ćwiczenia praktyczne	Wybiera strategie zarządzania stresem Wybiera strategie przeciwdziałania wypaleniu	Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki	60 minut
Potrafi wybrać i zastosować metody kognitywne w zarządzaniu stresem	Metody kognitywne w radzeniu sobie ze stresem: <i>pozytywne nastawienie do życia</i> , reorientacja, zarządzanie czasem, wyregulowanie emocji, sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem, ukierunkowanie na emocje, ukierunkowanie na problem, Metoda 3R (Recognise rozpoznanie, Reverse-odwrócenie, Resilience – odporność)	Wykład Dyskusja w grupie Warsztaty Test Matryca zarządzania czasem Ćwiczenia ukierunkowane na wzmacnianie pozycji	Wybiera kognitywne metody radzenia sobie w zależności od sytuacji	Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki	60 minut

Moduł VII. Techniki relaksacyjne

Szkolenie w sali zajęciowej

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Ćwiczenie technik relaksacyjnych w celu poprawy samopoczucia	<i>Techniki relaksacyjne Trening autogenny i progresywnego relaksu mięśni Świadomość Własna skuteczność Wizualizacja Relaksacja oddechowa Ćwiczenia fizyczne i inne</i>	Indywidualne ćwiczenie w rysowaniu, dyskusja w małych grupach, dyskusja plenarna Dyskusja Film instruktażowy treningu autogennego Ćwiczenia progresywnego relaksu mięśni	Wybiera odpowiednie techniki relaksacyjne w celu poprawy samopoczucia	Multimedia, arkusze papieru, tablice, pisaki Materiały treningu autogennego Odtwarzacz płyt CD	120 minut
Ocena korzyści z pogłębiania świadomości i włączenia do codziennego życia	<i>Wprowadzenie do medytacji świadomości Pielęgnowanie pozytywnych emocji Współczucie wobec innych i samego siebie Koncepcje siebie i innych Włączenie do codziennego życia</i>	Wykłady na temat współczucia wobec samego siebie Dyskusje w małych grupach Praktyki medytacyjne Czytanie tekstów Przygotowanie fragmentu książki o świadomości Ćwiczenie pozytywnych emocji.	Uzasadnia korzyści z pogłębiania świadomości i włączenia do codziennego życia.	Maty relaksacyjne Multimedia, arkusze papieru, tablice, pisaki	120 minut

Program kształcenia dla pracowników opieki

Cel szkolenia –przekazanie wiedzy pracownikom opieki na temat zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz strategii radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.

Szkolenie składa się z 4 modułów:

Moduł I. Wypalenie a stres: początkowe oznaki i symptomy (*szkolenie on-line*)

Moduł II. Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego i konsekwencje (*szkolenie on-line*)

Moduł III. Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

Moduł IV. Techniki relaksacyjne

Moduł I. Wypalenie a stres; początkowe oznaki i symptomy

Szkolenie on-line

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Potrafi wyjaśnić pojęcia wypalenia i stresu	Definicja wypalenia i stresu Różnica pomiędzy wypaleniem a stresem	Film interaktywny Samokształcenie zdalne	Definiuje wypalenie i stres	Komputer (sieć, Wi-Fi)	1. tydzień
Zna główne stresory w zawodzie i przyczyny wypalenia	Główne kategorie stresorów związane z zawodem (emocjonalne, środowiskowe, fizyczne, kognitywne, społeczne, interpersonalne, ogólne)	Samokształcenie zdalne Test	Umiejętność opisanie stresu zawodowego i głównych stresorów w zawodzie	Komputer (sieć, Wi-Fi)	1. tydzień
Potrafi rozpoznać oznaki i symptomy wypalenia	Wprowadzenie do zagadnień związanych z wypaleniem zawodowym. Początkowe oznaki i symptomy wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne)	Film interaktywny Studium przypadku Testy	Rozpoznaje oznaki wypalenia Wymienia somatyczne i emocjonalne oznaki wypalenia	Komputer (sieć, Wi-Fi)	1. tydzień
Określa różnice pomiędzy poszczególnymi etapami wypalenia	Dynamika wypalenia Etapy wypalenia Objawy kliniczne wypalenia	Film interaktywny Studium przypadku Testy	Rozpoznaje różnice pomiędzy stresem i wypaleniem Określa etapy wypalenia Rozpoznaje wczesne oznaki i symptomy wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne)	Komputer (sieć, Wi-Fi)	2. tydzień

Moduł II. Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego i konsekwencje

Szkolenie on-line

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Potrafi rozpoznać czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego	Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego Czynniki indywidualne (społeczno-demograficzne i osobowościowe) Czynniki organizacyjne/ związane z pracą	Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku Test do samooceny	Klasyfikuje czynniki ryzyka syndromu wypalenia Wymienia indywidualne czynniki wypalenia zawodowego Wymienia czynniki wypalenia związane z pracą	Komputer (sieć, Wi-Fi)	2. tydzień
Potrafi dokonać analizy konsekwencji wypalenia	Symptomy i konsekwencje wypalenia Konsekwencje wypalenia na poziomie osobistym	Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku	Opisuje konsekwencje wypalenia	Komputer (sieć, Wi-Fi) E- prezentacje multimedialne Przykłady sytuacji	2. tydzień
Potrafi dokonać analizy konsekwencji wypalenia w powiązaniu z potencjalnymi czynnikami ryzyka	Symptomy i konsekwencje wypalenia Konsekwencje wypalenia na poziomie osobistym Konsekwencje wypalenia na poziomie zawodowym	Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku	Opisuje konsekwencje wypalenia powiązaniu z potencjalnymi czynnikami ryzyka	Komputer (sieć, Wi-Fi) E- prezentacje multimedialne Przykłady sytuacji	2. tydzień

Moduł III. Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
<p>Potrafi zastosować indywidualne strategie zapobiegające wypaleniu zawodowemu</p>	<p>Indywidualne strategie zapobiegania syndromowi wypalenia zawodowego: depersonalizacja, charakterystyka demograficzna, poczucie umiejscowienia kontroli, ekstrawersja, strategie zachowania w sytuacji stresującej, stabilność emocjonalna</p>	<p>Prezentacja interaktywna Modelowanie Warsztaty Testy do samooceny Studium przypadku Autorefleksja</p>	<p>Wykazuje umiejętność zastosowania indywidualnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu</p>	<p>Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki</p>	<p>1 godzina 30 minut</p>
<p>Potrafi zastosować interpersonalne strategie zapobiegawcze</p>	<p>Interpersonalne strategie zapobiegające syndromowi wypalenia zawodowego: wsparcie społeczne, określone umiejętności w prowadzeniu i monitorowaniu szkolenia, asertywność w komunikacji pomiędzy członkami zespołu,</p>	<p>Prezentacja interaktywna Odgrywanie ról Studium przypadku Ćwiczenia ze strategii komunikacyjnych ukierunkowanych na wzmocnienie pozycji</p>	<p>Wykazuje umiejętność zastosowania interpersonalnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu</p>	<p>Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki</p>	<p>1 godzina 30 minut</p>

Moduł IV. Techniki relaksacyjne

Szkolenie w sali zajęciowej

Efekty kształcenia	Opis treści kształcenia	Metody	Kryteria oceniania	Materiały i sprzęt	Czas trwania
Stosowanie technik relaksacyjnych w celu poprawy samopoczucia	<i>Techniki relaksacyjne</i> <i>Trening autogenny i progresywnego relaksu mięśni</i> <i>Świadomość</i> <i>Własna skuteczność</i> <i>Wizualizacja</i> <i>Relaksacja oddechowa</i> <i>Ćwiczenia fizyczne i inne</i>	Indywidualne ćwiczenie w rysowaniu, dyskusja w małych grupach, dyskusja plenarna Dyskusja Film instruktażowy treningu autogennego Ćwiczenia progresywnego relaksu mięśni	Wybiera odpowiednie techniki relaksacyjne w celu poprawy samopoczucia	Multimedia, arkusze papieru, tablice, pisaki Materiały treningu autogennego Odtwarzacz płyt CD	120 minut
Ocena korzyści z pogłębiania świadomości i włączenia do codziennego życia	<i>Wprowadzenie do medytacji świadomości</i> <i>Pielęgnowanie pozytywnych emocji</i> <i>Współczucie wobec innych i samego siebie</i> <i>Koncepcje siebie i innych</i> <i>Włączenie do codziennego życia</i>	Wykłady na temat współczucia wobec samego siebie Dyskusje w małych grupach Praktyki medytacyjne Czytanie tekstów Przygotowanie fragmentu książki o świadomości Ćwiczenie pozytywnych emocji	Uzasadnia korzyści z pogłębiania świadomości i włączenia do codziennego życia.	Maty relaksacyjne Multimedia, arkusze papieru, tablice, pisaki	120 minut