**Harmonogram szkolenia\*   
„Podnoszenie poziomu bezpieczeństwa osobistego pracownika socjalnego podczas wykonywania czynności zawodowych”**

Terminy: **21-22 października 2024 r., 23-24 października 2024 r., 04-05 listopad 2024 r.,   
27-28 listopad 2024 r., 02-03 grudzień 2024 r., 04-05 grudzień 2024 r.**

Miejsce: **Hotel 3Trio w Białymstoku przy ul. Hurtowej 3.**

**I DZIEŃ SZKOLENIA**

9.00 - 11.00 **Wprowadzenie do szkolenia:**

* Przestawienie pracowników, ich oczekiwań względem szkolenia, doświadczeń z klientem/podopiecznym agresywnym, napastliwym, uczuciami, które się z tym wiążą.
* Fala strachu. Obraz przejawów agresji w polskiej administracji. Przedstawienie kilku medialnych przykładów przejawów agresji względem pracowników jednostek publicznych.

**Agresja w pracy pracownika socjalnego:**

* Formy agresji, obrona konieczna. Aspekty prawne dotyczące bezpieczeństwa pracownika.
* Mechanizmy zachowań osób przejawiających tendencje agresywne, roszczeniowość i inne, rozwój zachowania agresywnego, osobowość a agresja u ludzi dorosłych.
* Trudny klient, typologia, rodzaje.
* Miejsce agresji – urząd, pokój, miejsce obsługi, otoczenie budynku, droga do pracy, kontakt w miejscu publicznym – anonimowość / brak anonimowości. Audyt miejsca pracy – zagrożeń.

11.00 - 11.15 **Przerwa kawowa**

11.15 - 13.30 **Budowanie pozytywnej komunikacji w zespole w zakresie komunikacji w kryzysie:**

* Pozytywna komunikacja w zespole. Techniki komunikacyjne.
* Rozpoznawanie własnych emocji, również tych trudnych.
* Pojęcie samokontroli.

**Stres i jego konsekwencje:**

* Stres i jego geneza.
* Rodzaje stresu.
* Fazy stresu. Czynniki warunkujące powstanie stresu.
* Rola naszego nastawienia.
* Psychologiczny ciężar stresu a choroby.
* Schematy zachowań indywidualnych w obliczu stresu.
* Schematy zachowań grupowych w obliczu stresu.
* Skutki organizacyjne stresu. Stres a efektywność w miejscu pracy.

13.30 - 14.15 **Przerwa obiadowa**

14.15 - 15.45 **Agresja w miejscu pracy a wypalenie zawodowe**

* Wprowadzenie do Modelu Maslacha (Maslach Burnout Inventory).
* Przeprowadzenie testu online (np. kwestionariusz Maslach Burnout Inventory - MBI).
* Omówienie wyników i refleksja w małych grupach (breakout rooms).

**Bagatelizowanie zagrożenia – stan społeczeństwa i zachodzących zmian**

* Rozpowszechnienie agresji.
* Obawy społeczne.
* Napięcie społeczne związane z pandemią, wojną, klęskami żywiołowymi itp. i zagrożenie dla pracowników.
* Konsekwencje narażenia na agresję w miejscu pracy.

15.45 - 16.00 Podsumowanie

18.00 **Kolacja**

**II DZIEŃ SZKOLENIA**

9.00 - 11.00 **Ekspozycja, czyli postawianie się w sytuacji powodującej niepokój**

* Metoda „krop po kroku” – stopniowanie.
* Sytuacje, których unikamy w pracy – celowe działanie podświadome.
* Planowanie celów z podświadomym unikaniem sytuacji wywołujących strach obawę.
* Błędy w postępowaniu po ekspozycji.

11.00 - 11.15 **Przerwa kawowa**

11.15 - 13.30 **Kontrola i prewencja**

* Kontrola i prewencja wobec sygnałów wskazujących na możliwe zachowanie agresywne.
* Wstęp do zajęć praktycznych z samoobrony.
* Środki obrony w samoobronie.

**Zajęcie praktyczne:**

* Bezpieczna postawa obronna w pozycji siedzącej oraz stojącej.
* Bezpieczna postawa obronna w sytuacji ataku przez klienta.
* Bezpieczna postawa obronna w sytuacji próby duszenia, złapania, szarpania, uderzania pracownika socjalnego.
* Techniki deeskalacyjne

13.30 - 14.15 **Przerwa obiadowa**

14.15 - 15.45 **Broń improwizowana**

* Kije i pałki – drewniane, metalowe, np. rurki lub nogi od krzeseł.
* Łańcuchy – ciężkie, metalowe łańcuchy, np. rowerowe.
* Butelki – stłuczone (tzw. tulipan) lub z cieczą zapalającą (koktajl Mołotowa).
* Kamienie i cegły – rzucane przedmioty.
* Noże kuchenne – dowolne ostrza dostępne w domu.
* Spraye i zapalniczki – do stworzenia improwizowanego miotacza ognia.
* Przewody elektryczne – używane do duszenia.
* Gaz pieprzowy.

15.45 - 16.00 Podsumowanie

\* harmonogram szkolenia może ulec zmianie

**Opracował: Krystian Krawczyk**