

## Kontrola złości w oparciu o metodę RTZ

### Wprowadzenie do szkolenia: „Kontrola emocji i stresu z wykorzystaniem metody RTZ (RTZ I)” (edycja 2)

- Czy zawodowo zajmujesz się pomaganiem ludziom i do tej pory nie poznałeś / poznałaś metody RTZ ?
- Chcesz pomóc sobie lub komuś bliskiemu poradzić sobie z gniewem i złością ?
- Interesujesz się rozwojem osobistym i chcesz zaznajomić się z nową metodą przydatną w radzeniu sobie z własnymi emocjami?
- Rozważasz udział w 3-dniowym programie edukacyjnym „Kontrola emocji i stresu z wykorzystaniem metody RTZ (RTZ I)” (edycja 2), ale przed podjęciem decyzji chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat?

**Jeśli odpowiedziałeś lub odpowiedziałaś TAK, na którekolwiek z pytań, ten warsztat jest zdecydowanie dla Ciebie !**

Metoda RTZ jest **skutecznym zestawem technik** opracowanym przez amerykańskiego psychiatrę dr Maxie Maultsbyego, w ramach tzw. podejścia poznawczego (głównym przedmiotem zainteresowania jest w nim to, jak nasz sposób myślenia wpływa na to, co odczuwamy, jak się zachowujemy i jak działa nasz organizm),.

### **Najważniejsze korzyści z udziału w warsztacie:**

- Dowiesz się czym jest metoda RTZ i czy jest to metoda dla Ciebie,
- Poznasz model ABCD emocji, dzięki któremu zrozumiesz jak to się dzieje, że w tej samej sytuacji różne osoby odczuwają różne emocje i zachowują się inaczej,
- Dowiesz się jak lepiej kontrolować uczucia złości i gniewu oraz jak pomóc radzić sobie z nimi innym ludziom,

- ▣ Poznasz inne osoby, tak jak Ty, zainteresowane rozwojem osobistym i racjonalnym podejściem do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

#### Program szkolenia:

#### **Wprowadzenie do metody RTZ**

- ▣ Czym jest RTZ?
- ▣ Model ABC emocji

#### **Praktyka pracy nad kontrolą emocji**

- ▣ Aktywna praca z emocją złości i gniewu

#### **Sesja pytań i odpowiedzi do trenera i organizatorów szkolenia 3-dniowego**

#### Metody pracy:

W czasie spotkania wykorzystane zostaną następujące metody:

- ▣ **Mini-wykłady** – służą przekazaniu niezbędnej do pracy wiedzy w sposób zrozumiały i atrakcyjny dla uczestników szkolenia.
- ▣ **Dyskusja grupowa** – jej celem jest umożliwienie przepływu informacji między wszystkimi uczestnikami grupy i wspólne opracowanie treści przekazanych w trakcie mini-wykładów.
- ▣ **Sesje pytań i odpowiedzi** – trener będzie starał się odpowiedzieć na wszystkie pojawiające się pytania, związane z prezentowanymi modelami, technikami i narzędziami.
- ▣ **Praca w małych grupach** – uczestnicy podzieleni na małe grupy będą mieli okazję pracy nad konkretnymi zadaniami związanymi z wypracowywaniem zasad i rozwiązywaniem specyficznych problemów.

#### **Termin i czas trwania szkolenia:**

Szkolenie odbędzie **18 maja 2013 (Sb), g. 09:45 – 14:00**

(w szkolenie wliczona jest przerwa kawowa oraz czas na rejestrację uczestników).

#### **Miejsce szkolenia:**

Ul. Karmelicka 55/3, Kraków, sala Srebrna

#### **Liczebność grupy:** 20 - 35 osób

#### **Prowadzący: Tomasz Drożdż**

Psycholog, trener, coach, terapeuta. Trener Warsztatu Umiejętności Psychospołecznych rekomendowany i certyfikowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Trener Racjonalnej Terapii Zachowania (przeszkolił ponad 2.500 uczestników) a także certyfikowany terapeuta Programu Simontona - Simonton Cancer Center (obecnie w trakcie certyfikacji superwizorskiej). Od kilku lat prowadzi szkolenia (ponad 2000 godzin szkoleniowych) z zakresu m.in. radzenia sobie ze stresem, asertywności, motywacji do zmiany,

profilaktyki wypalenia zawodowego, radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz zagrożenia życia, identyfikacji i zmiany niezdrowych przekonań, wyznaczania i osiągania celów oraz terapii psychologicznej. Realizował projekty szkoleniowe m.in. dla: Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Biura Karier UJ, Stowarzyszenia Aktywne Kobiety, Biura Poselskiego, Polskiego Towarzystwa Psychologii Behawioralnej, Instytutu Kształcenia Nauczycieli, Stowarzyszenia Psychoonkologii UNICORN, Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego, a także różnorodnych instytucji oświatowych.

Więcej informacji na jego temat: <http://www.rtz.pl/index.php/o-nas/>

### Organizatorzy:

Za organizację i promocję szkolenia odpowiedzialna jest marka Intuikon ([www.intuikon.pl](http://www.intuikon.pl)). Naszą misją jest pomaganie ludziom i organizacjom rozwijać się tak, aby mogli sprostać wyzwaniom jakie stawia współczesny świat.

### Cena szkolenia: 69 zł brutto

Cena obejmuje: udział w szkoleniu, zaświadczenie uczestnictwa, przerwę kawową.

### **! UWAGA !**

Wśród uczestników szkolenia zostanie **rozlosowana 1 nagroda książkowa** związana z tematyką szkolenia.

### **ZAPISY:**

Aby zapisać się na szkolenie **wyślij** swoje **zgłoszenie wraz z numerem telefonu** oraz **tytułem szkolenia** na adres: [biuro@intuikon.pl](mailto:biuro@intuikon.pl)

Twoje zgłoszenie potwierdzimy w ciągu 48 h. Poprosimy Cię też o przelanie kwoty za szkolenie **na podane przez nas konto bankowe. !!!UWAGA!!! o zapisach decyduje kolejność wpłat!**

**Zapisy na szkolenie przyjmujemy do 15 maja 2013 do godziny 08:00.**

### **SERDECZNIE ZAPRASZAMY**

Zastrzegamy sobie prawo odwołania szkolenia, jeśli nie zbierze się minimalna ilość uczestników.