|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TITLU WORKSHOP SI COORDONATORI** | **DURATA** | **TEMATICA** |
| Workshop **„Locul emotiei si stresului in evaluarea sistemului imunitar”**  Coordonator: **Lect. Univ. Dr. Angela BOGLUT** | 2 ore | Într-o anumită măsură, efectul stresului asupra individului este unul motivațional, ajutând la mobilizarea energetica a organismului pentru ca persoana respectiva sa facă față cu succes unei schimbări sau presiuni cu care se confrunta. Dar când solicitarea externă depășește capacitatea de adaptare a persoanei, stresul devine patologic și poate submina sănătatea întregului organism. Numeroase studii au arătat că sistemul imunitar este influențat atât de stresul pe termen scurt, cat si de stresul pe termen lung. Prin creșterea nivelului de cortizol sistemul imunitar începe să reacționeze iar posibilele reacții sau afecțiuni autoimune lasă organismul fără apărare. Deasemenea stările emoționale negative, ca furia sau frustrarea pun pe butuci sistemul imunitar, știut fiind faptul că emoțiile sunt energii care ne alimentează starea de bine sau din contra, starea de suferință. Astfel, putem afirma cu  convingere ca o viață emoțională echilibrată este la fel de importanta pentru sănătate precum factorii deja tradiționali, cum sunt alimentația sănătoasă, exercițiul fizic regulat sau evitarea alcoolului, tutunului si a altor droguri. |
| Workshop **„Depresia in diverse etape ale vietii”**  Coordonator: **Prof. Univ. Dr. Mirela MANEA** | 3 ore | * Depresia- episod si tulburare depresiva * Depresia tanarului adeses in bipolaritate * Depresia post partum * Tulburarea de adaptare * Tulb dep recurenta * Depresia varstnicului * Depresia comorbida manif somatice * Relatia bidirectionala depresie noli somatice |
| Workshop **„Rezistentele pacientilor vazute ca aliati in psihoterapie”**  Coordonator: **Conf. Univ. Dr. Odette DIMITRIU** | 2 ore | Workshop-ul isi propune sa abordeze rezistentele pacientilor la schimbare dintr-o noua perspectiva, propunandu-se o distinctie intre diagnosticul operational (de ce este pacientul acum si aici la cabinetul de psihoterapie) si cererea implicita (ce doreste, de fapt pacientul, de la psihoterapie). Cele doua instrumente terapeutice vor fi ilustrate prin mai multe exemple din practica clinica. Prin stabilirea diagnosticului operational si a cererii implicite vom putea dezarma si  contamina rezistenta fireasca a pacientului la schimbare si vom stabili obiective terapeutice mai legitime. De asemenea, vor fi prezentate cateva strategii clinice de negociere cu rezistentele: a nu le trata cu violenta - o posibila introducere in psihojudo; prescrierea rezistentei; umorul si rezistenta; refuzul tratamentului in scopul cresterii motivatiei de schimbare a pacientului; refuzul tratamentului cu persoane aflate in faza de negare a dependentei. In urma workshop-ului, cursantii vor invata sa trateze indirect rezistentele pacientilor si sa le foloseasca drept posibili aliati in psihoterapie. |
| Workshop **“Elemente de psihocardiologie si managementul stilului de viata in bolile cardiovasculare”**  Coordonator: **Psih. Atena STOICA** | 2 ore | Obiective:   * Prezentarea psihocardiologiei ca domeniu de interes pentru psihologi si psihoterapeuti; * Constientizarea rolului psihologului in medicina stilului de viata, atat in preventie cat si in interventie; * Furnizarea unor tehnici si strategii de interventie.    TEMATICA   1. Psihocardiologia – cadru de definitie si domeniul de preocupari. Abordarea bio-psiho-sociala a bolilor cardiovasculare. 2. Schimbarea stilului de viata pentru imbunatatirea, prevenirea si gestionarea bolii cardiovasculare - elementele stilului de viata, principii si schimbare comportamentala, programe de interventie, contributia psihologului 3. Strategii si tehnici de interventie pentru fiecare dintre cele sase arii ale unui stil de viata sanatos – nutritie, activitate fizica, gestionarea stresului, somn, relatii consum de substante interzise. 4. Prezentari de caz 5. Exercitii practice |
| Workshop „**PTSD - știință și practică bazată pe dovezi**” Coordonator: **Dr. Constantin-Edmond CRACSNER** | 2 ore | Problematica tulburărilor asociate traumei psihice și factorilor de stresului, în general și a stresului post-traumatic, în special reprezintă o preocupare teoretică și practică majoră a specialiștilor din diverse domenii ale psihologiei (clinică, muncă, organizațională, educațională, securitate națională etc.). De aceea, problematica extrem de complexă a traumelor psihice trebuie să fie abordată din diverse perspective şi de către variate domenii ştiinţifice, precum: psihologia cognitivă, psihologia dezvoltării, psihologia clinică, psihologia educaţiei, antropologia, epidemiologia, medicina și altele.  Tema principală abordată este reprezentată de PTSD, sub aspect teoretic și practic. Din perspectivă științifică și teoretică subliniem că problematica traumei este extrem de vastă, iar o enumerare, chiar și succintă, are în vedere etiologia asociată evidențiată prin epidemiologie, căile de risc, alterările neurocognitive din deficite neuropsihologice sau leziuni cerebrale ușoare și degenerative, circuitele neuronale și neuroplasticitatea specifică, integrare neuroendocrină, neurochimică și neuroimunologică, determinarea genetică și problemele de gen. Particularitățile de abordare sunt specifice copilăriei, adolescenței și vârstei adulte. Din perspectivă practică, abordarea PTSD se raportează la o complexitate de activități, precum evaluarea și comorbiditățile specifice copilăriei și vârstei adulte, intervenția timpurie și tratamentul psihologic pentru copii, adolescenți și adulți, terapia individuală, de grup, de cuplu și de familie. Mai mult de atât, PTSD trebuie analizat și într-un context relațional mai amplu, în care pot fi evidențiate implicațiile reciproce cu sănătatea fizică, legislația și considerațiile criminalistice, farmacoterapia, cultura. De asemenea, temele majore ale PTSD generează provocări emergente incitante pentru cercetarea psihotraumatică în diverse zone, precum: intervențiile bazate pe Internet; tehnologiile de sănătate telementală și asistență medicală în PTSD; reziliența; intervențiile publice după dezastre și violența de masă; implementarea bunelor practici pentru managementul PTSD. |
| Workshop **„Abordarea psihologica in schimbarea comportamentului alimentar”** Coordonator: **Psih. Violeta KAPARALIOTIS** | 2 ore | Obiective :   * Rolul psiho-nutritiei in preventia pentru sanatate * Prezentarea cadrului general al comportamentului alimentar * Elemente pentru recunoasterea si diferentierea tipurilor de comportament alimentar (mancat de foame, mancat emotional) * Predispozitia catre mancatul emotional * Abordarea psihologica in scopul schimbarii comportamentului alimentar |
| Workshop „**Cum sa ti imbunatatesti comunicarea cu propriul copil**” Coordonator: **Psih. Conf. Emilia OPRISAN** | 2 ore | Workshopul se adreseaza in principal parintilor care doresc sa isi imbunatateasca comunicarea cu propriu copil, sa inteleaga mai bine nevoile acestuia si sa incurajeze o relatie bazata pe incredere si respect reciproc. Pe parcursul a 2 ore ne propunem sa invatam impreuna tehnici de comunicare eficienta, vom propune scenarii care incurajeaza comunicarea si limbajul, vom discuta si vom impartasi din experientele care functioneaza deja pentru fiecare. Vom incuraja dezvoltarea gandirii reglexive ca baza de dezvoltare a comunicarii si a creativitatii si vom avea oportunitati sa impartasim practici pozitive. |
| Workshop „**Utilizarea tehnicilor NLP în procesul de dezvoltare personală**” Coordonator: **Conf. Univ. Dr. Mihaela NEGRESCU** | 3 ore | **Obiective:**   * asimilarea de cunoştinţe teoretice privitoare la tehnicile NLP; * formarea de deprinderi practice de aplicare a tehnicilor prezentate.   **TEMATICA**   1. Definirea conceptelor utilizate; 2. Tehnici NLP utile în dezvoltarea competențelor de relaționare interpersonală:  * Observarea indicatorilor de stare și valorificarea acestora în relaționare; * Identificarea modalităților senzoriale; * nivelele neurologice a lui Robert Dilts; * identificarea filtrelor utilizate de interlocutor; * creșterea toleranței, deschiderea spre sistemul de valori al interlocutorului și facilitarea persuasiunii.  1. Gestionarea stresului utilizând strategii NLP:  * Submodalitațile senzoriale; * Gestionarea gândirii negative prin utilizarea filtrelor; * Tehnici de imagerie diririjată. |
| Workshop „**Predicția comportamentală**” Coordonator: **Psih. Princ. Alexandru GAIANU** | 2 ore | Psihologii practicieni au pattern-uri de interpretarea formate în timp, însă acestea trebuie actualizate mereu, pe baza cercetărilor din domeniu. Aceste pattern-uri se bazează pe ceea ce psihologii știu deja, adică pe modele teoretice. Știința a evoluat în ceea ce privește analiza datelor, generând modelele de predicție mai complexe și mai fine. Participanții acestui workshop vor învăța să interpreteze comportamentele persoanelor pe care le evaluează în baza unor modele de predicție actualizate. |