

Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

Lp.	Nazwa/;zakres tematyczny szkolenia	Data	Miejsce realizacji szkolenia
	Szkolenia dla pracowników zaangażowanych w realizację zadań z zakresu wspierania rodziny i pieczy zastępczej.		
1.	„Mediacje jako alternatywna forma rozwiązywania konfliktów w rodzinie”. Zakres tematyczny szkolenia: Dyrektywność i nie dyrektywność: Budowanie samodzielności mediatora Mentalność mediatora rodzinnego Źródła agresji tkwiące w rodzicach Spotkania na osobności, Szukanie wspólnie dobra dzieci a nie własnego Praca nad odegraniem się nad utraconym poczuciu bezpieczeństwa Jak pracować nad współpracą rodzicielską Program wychowawczy Opieka naprzemienna Opieka w weekendy Sposoby angażowania dzieci do mediacji Przemoc w rodzinie: Typy przemocy Wpływ na mediacje Możliwe działania stron i mediatora Rozwód- reakcje dzieci na rozwód Praca z rodziną w sytuacji rozwodu, separacji Techniki mediacji w ostrych konfliktach Kontekst prawny konfliktów rodzinnych Zasady współpracy z ekspertami zewnętrznymi Standardy etyki postępowania mediacyjnego i mediatora.	27.01.2023 r. <u>Szkolenie</u> <u>jednodniowe</u> <u>stacjonarne</u>	Kantyna Portowa ul. Bytomska 16 70-603 Szczecin
2.	„Mediacje jako forma radzenia sobie z konfliktem między pracownikiem a klientem” Zakres tematyczny szkolenia: „Mediacja – co to jest i z czym się to je.” Podstawowe zasady prowadzenia mediacji po między pracownikiem a klientem. Wybrane zagadnienia w zakresie praktycznego zastosowania wiedzy psychologicznej o mechanizmach powstawania , eskalacji i rozwiązywania konfliktów/Dokonanie analizy i diagnozy objętej mediacją Istota konfliktu – aspekty osobowościowe, psychologiczne, środowiskowe w aspekcie pracownik – klient Fazy konfliktu: Metody wyciszenia na każdym etapie rozwijającego się konfliktu Metody pracy z agresją klienta. Typy trudnych klientów – jak je rozpoznać , jak z nimi rozmawiać? Techniki wyciszenia emocji w sytuacji narastającego konfliktu pracownik - klient Metoda rozwiązywania konfliktów „Wyjście z twarzą”- ćwiczenia. Poczucie własnej wartości – etap rozwoju osobistego. Techniki pracy z agresywnym klientem.	30-31.01.2023 r. <u>Szkolenie</u> <u>dwudniowe</u> <u>online</u>	Platforma Zoom

Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

3.	„ Depresje, zachowania autodestrukcyjne, zespół stresu pourazowego u dzieci i młodzieży- jak pomagać? Zakres tematyczny szkolenia: Depresja- definicja termin potoczny, termin kliniczny Typologia depresji dziecięcej i młodzieżowej wg Antoniego Kępińskiego -Cechy depresji dziecięcej i młodzieżowej -Zmiany na poszczególnych poziomach funkcjonowania -Zaburzenia nastroju -Funkcjonowanie poznawcze -Zmiany w zachowaniu -Stan fizyczny- objawy somatyczne depresji u dzieci i młodzieży -Czynniki różnicujące depresję -Sytuacja emocjonalna dorosłych oraz dzieci -Problemy psychologiczne dzieci ,młodzieży oraz rodzin -Kryzys psychologiczny u dzieci i młodzieży -Wpływ pandemii na występowanie depresji u dzieci i młodzieży -Profilaktyka depresji -Leczenie depresji, jak pomóc dziecku z depresją -Jak pomóc rodzinie dziecka z depresją -Zespół stresu pourazowego u dzieci i młodzieży -Przyczyny -Objawy -Typowe zachowania dziecka z PTSD Zachowania autodestrukcyjne -Formy -Przyczyny -Kiedy są zagrażające Zagrożenie samobójstwem u dzieci i młodzieży -Zachowania samobójcze - czynniki kliniczne, społeczne, osobiste. -Cechy charakterystyczne osób popełniających samobójstwo. -Mity o samobójstwie. -Samobójstwo - znaki ostrzegawcze. -skala PINS -Strategie interwencji wobec samobójstwa. -Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży o skłonnościach samobójczych - poradnictwo w kryzysie. -Zapobieganie samobójstwom	27-28.02.2023 r. <u>Szkolenie</u> <u>dwudniowe</u> <u>stacjonarne</u>	Royal Park Hotel &SPA Wakacyjna 6 76-032 Mielno
4.	„Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści kodeksu rodzinnego, opiekuńczego i kodeksu postępowania cywilnego w odniesieniu do problematyki pieczy zastępczej, adopcji i wspierania rodziny” Zakres tematyczny szkolenia: Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści Konwencji o prawach dziecka. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej (prawo rodziny do szczególnej pomocy państwa; ochrona praw dziecka; Rzecznik Praw	09-10.03.2023 r. <u>Szkolenie online</u> <u>dwudniowe</u>	Platforma ZOOM



Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

	Dziecka). Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści Kodeksu postępowania cywilnego: wywiad środowiskowy zlecany przez sąd; obowiązek zawiadamiania sądu opiekuńczego; wszczęcie postępowania opiekuńczego; opinia przed umieszczeniem dziecka w rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści Kodeksu postępowania cywilnego: udzielenie zgody na umieszczenie dziecka w pieczy zastępczej na podstawie orzeczenia sądu lub innego organu państwa obcego; prowadzenie przez sąd postępowania dotyczącego przysposobienia. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści Kodeksu postępowania cywilnego: przymusowe odebranie osoby podlegającej władzy rodzicielskiej lub pozostającej pod opieką. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego: pomoc organów państwowych na rzecz rodziców; działania sądu opiekuńczego w sytuacji zagrożenia dobra dziecka; pozbawienie władzy rodzicielskiej. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego: podział pieczy i reprezentacji; subsydiarność pieczy zastępczej; umieszczenie dziecka w rodzinnej pieczy zastępczej; umieszczenie dziecka w instytucjonalnej pieczy zastępczej. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego: zasada nierozdzielania rodzeństwa; zasady związane z przysposobieniem dziecka. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (w kontekście KPC i KRiO): współdziałanie organów w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie; zespół interdyscyplinarny w gminie; procedura "Niebieskie karty"; prawo do odebrania dziecka i umieszczenia w pieczy zastępczej. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek		
--	---	--	--



Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

	organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (w kontekście KPC i KRiO): wspieranie rodziny przeżywającej trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych; rodzinna i instytucjonalna piecza zastępcza. (w kontekście KPC i KRiO): udzielanie pomocy w usamodzielnieniu pełnoletnim wychowankom pieczy zastępczej; postępowanie adopcyjne. Zadania sądów, kuratorów, organów państwowych i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej wynikające z treści ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”.		
5.	„Usprawnianie współpracy instytucji pracujących na rzecz dziecka i rodziny (m.in. policja, oświata, zdrowie), celem wypracowania jednolitych schematów postępowania w danych sytuacjach” Zakres tematyczny szkolenia: Zadania instytucji zaangażowanych w budowanie systemu wsparcia rodziny i pieczy zastępczej społecznej na rzecz wspierania rodziny w kontekście osobistym i instytucjonalnym. Analiza potencjalnych partnerów, narzędzia, koło wpływu Analiza potencjalnych partnerów, narzędzia, koło wpływu Metody i techniki w zakresie usprawniania współpracy systemu wspierania rodziny i pieczy zastępczej. Technika budowy polityk i strategii. Możliwości, zasoby, potencjały -praca w grupach. Warsztat -analiza zasobów potencjalnych instytucji zaangażowanych w proces wspierania rodzin (m.in. policja, oświata, pomoc społeczna) Opracowywanie systemu współpracy i wspierania rodziny (wypracowanie jednolitego schematu postępowania instytucji pracujących na rzecz dziecka i rodziny). Współpraca instytucji pracujących na rzecz dziecka i rodziny jako podstawa budowania lokalnego systemu w oparciu o partnerstwo Zasady budowania lokalnego partnerstwa. Prezentacja dobrej praktyki w zakresie partnerstwa Pierwsze spotkanie partnerstwa- zasady, analiza, harmonogram Regulamin partnerstwa, misja, wizja Model organizowania społeczności lokalnej w kontekście podejmowania współpracy międzyinstytucjonalnej Zastosowanie narzędzi OSŁ w celu usprawniania współpracy instytucji pracujących na rzecz dziecka i rodziny.	16-17.03.2023 r. <u>Szkolenie online</u> <u>dwudniowe</u>	Platforma ZOOM
6.	„Wczesne wykrywanie/rozpoznanie syndromów dziecka krzywdzonego. Dziecko jako ofiara przemocy - diagnoza i forma pomocy” Zakres tematyczny szkolenia: Pojęcie i formy krzywdzenia dziecka. Portret psychologiczny dziecka krzywdzonego Symptomy przemocy fizycznej i emocjonalnej wobec dziecka Rozpoznawanie symptomów dziecka krzywdzonego -symptomy fizyczne, -symptomy psychiczne,	23-24.03.2023 r. <u>Szkolenie</u> <u>dwudniowe</u> <u>stacjonarne</u>	Royal Park Hotel &SPA Wakacyjna 6 76-032 Mielno

Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

	-symptomy społeczne Zachowanie osoby krzywdzącej dziecko Kim jest osoba krzywdząca dziecko Konsekwencje krzywdzenia dziecka: -w dzieciństwie -w dorosłym życiu Źródła informacji diagnostycznej metody i narzędzia oceny ryzyka krzywdzenia dziecka Wywiad z dzieckiem w przypadku, gdy zachodzi podejrzenie doznania przez nie przemocy Formy pomocy.		
7.	„Zarządzanie motywacją pracownika, ocena pracownika, rozwiązywanie konfliktów w zespole, efektywna rola i zadania kadry kierowniczej” <u>Zakres tematyczny szkolenia:</u> Motywowanie jako warunek skuteczności Przyczyny demotywacji Zasady wyrażania pochwał Zasady wyrażania konstruktywnej krytyki Ocena pracownika Matryca kompetencji pracownika Kształtowanie postaw odpowiedzialnych i samodzielnych Rozwiązywanie konfliktów w zespole Czym jest konflikt i czy zawsze jest zjawiskiem negatywnym? Sposoby rozwiązywania konfliktów – unikanie, uleganie, walka, kompromis, współpraca. Rozwiązania nastawione na współpracę. Rozwijanie umiejętności asertywnej współpracy Efektywna rola i zadania kadry kierowniczej Sylwetka nowoczesnego lidera – najważniejsze cechy i kompetencje Budowanie autorytetu Budowanie zaufania Sprawna organizacja pracy Sprawna realizacja zadań w zespole zachowania zespołowe fazy rozwoju zespołu a rola kadry kierowniczej zespołowe rozwiązywanie problemów rola pracy indywidualnej Rozpoznawanie zasobów grupy- dobór ludzi do zadań role w grupie i ich znaczenie dla funkcjonowania grupy (jakich ról brakuje, co należałoby wzmocnić, jakie można podjąć zmiany na przyszłość)-/ test Belbina/ Rozwijanie samodzielności i pracy zespołowej – efekt synergii.	27-28.03.2023 r. <u>Szkolenie</u> <u>dwudniowe</u> <u>stacjonarne</u>	Royal Park Hotel &SPA Wakacyjna 6 76-032 Mielno
8.	"Zaburzenia więzi jako efekt wczesnodziecięcego krzywdzenia dziecka - konsekwencje -sposoby wyjścia" <u>Zakres tematyczny:</u> Definicja, znaczenie więzi w rozwoju dziecka. Kształtowanie się więzi - fazy formowania. Relacje rodzic i dziecko w procesie kształtowania się więzi między nimi. Czynniki kształtujące oraz czynniki blokujące rozwój więzi dziecka. Klasyfikacja wzorców przywiązania: bezpieczne, ambiwalentne, unikające, zdeorganizowane.	17-18.04.2023 r. <u>Szkolenie</u> <u>dwudniowe</u> <u>stacjonarne</u>	Royal Park Hotel &SPA Wakacyjna 6 76-032 Mielno



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

	Przywiązanie w poszczególnych okresach rozwojowych dziecka. Znaczenie więzi emocjonalnych w rodzinie dla prawidłowego funkcjonowania dziecka. Przyczyny zaburzeń więzi u dzieci Zrozumieć dziecko z RAD Skutki zaburzeń więzi u dzieci Radzenie sobie z trudnymi z zachowaniami dzieci z RAD Wpływ doświadczenia wczesnodziecięcego krzywdzenia - na dalsze funkcjonowanie człowieka Skutki zaburzeń więzi w wieku dorosłym Zaburzenia zachowania u osób dorosłych /z RAD/ rodzaje terapii u dzieci z zaburzeniami więzi Terapia osób dorosłych		
9.	„Komunikacja w zespole” Zakres tematyczny: Integracja poprzez kreatywne współdziałanie Sprawna realizacja zadań w zespole Zachowania zespołowe i niezespołowe fazy rozwoju zespołu a rola lider Zespołowe rozwiązywanie problemów Wartości i zasady współpracy w grupie – dekalog zespołu Budowanie akceptacji i zrozumienia Dzielenie się wiedzą i przekazywanie informacji jako fundament pracy zespołowej Rozpoznawanie zasobów grupy Role w grupie i ich znaczenie dla funkcjonowania Sposoby podejmowania decyzji w grupie Kształtowanie postaw sprzyjających efektywnej współpracy i dobrej komunikacji w zespole ,otwartość na współpracę Metody radzenia sobie ze stresem na poziomie organizacji Metody radzenia sobie ze stresem na poziomie pracowniczym Skuteczne techniki pozwalające w krótkim czasie zniwelować stres Profilaktyka wypalenia zawodowego	20-21.04.2022 r. Szkolenie <u>dwudniowe</u> <u>stacjonarne</u>	Royal Park Hotel &SPA Wakacyjna 6 76-032 Mielno
10.	„ Rozpoznawanie sytuacji konfliktowych, przekształcenie konfliktu we współpracę” Zakres tematyczny: Gotowość do wymiany informacji Asertywna komunikacja a współpraca Zwiększenie identyfikacji z zespołem Co wpływa na efektywność zespołu? Zjawisko synergii i jak je wykorzystać w codziennej pracy Wpływ napięcia rozmówców na jakość kontaktu Jak kontrolować emocje w sytuacjach konfliktowych Umiejętność rozpoznawania emocji Zachowania w sytuacjach spornych Jak kontrolować emocje w sytuacjach konfliktowych Ćwiczenia zwiększające kontrolę emocjonalną Sytuacje prowadzące do konfliktu Dynamika konfliktu Zachowanie dobrych relacji pomiędzy stronami konfliktu Metody diagnozowania i rozwiązywania sytuacji konfliktowej	25-26.04.2023 r. Szkolenie <u>dwudniowe</u> <u>stacjonarne</u>	Royal Park Hotel &SPA Wakacyjna 6 76-032 Mielno

Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

	Obniżenie efektywności pracy jako konsekwencja zablokowanego przepływu informacji Metody rozwiązywania problemów i sporów, które prowadzą do wyników typu "wygrany - wygrany" Zachowanie się w konfliktowych sytuacjach i wypracowanie własnych sposobów reagowania		
11	„ Self care” zatroszcz się o siebie- techniki redukowania stresu” Zakres tematyczny: Czym jest Self Care? Analiza aktywności fizycznych dobrze oddziałujących na człowieka Antystresowy styl życia i zmiana własnych nawyków Zmiana własnych nawyków Self care w sferze psychicznej Poszukiwanie zasobów-/wd koncepcji resilience/- test prężności Zjawisko pracoholizmu Stres w pracy- profilaktyka Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu Relaksacja Popularne techniki relaksacyjne: Techniki oddechowe – oddech połączony - ćwiczenia Relaksacja mięśniowa Ćwiczenia bioenergetyczne na powietrzu Relaksacja progresywna Jacobsona-ćwiczenia Techniki redukowania napięcia w pracy: Elementy muzykoterapii Trening autogeny Schultza Przedstawienie założeń, warunków treningu autogennego Praktyczny trening dla uczestników	10-11.05.2023 r. Szkolenie dwudniowe stacjonarne	Royal Park Hotel &SPA Wakacyjna 6 76-032 Mielno
12.	„ Czym jest work life balance- warsztat technik relaksacyjnych?” Zakres tematyczny: Wprowadzenie do tematu szkolenia: istota stresu - czym jest stres? Czy od stresu można „odpocząć”? -Czym jest: Work-Life Balance? Work - Life Balance w praktyce: -Analiza aktywności, które pozwalają na rzeczywisty, jakościowy odpoczynek -Antystresowy styl życia i zmiana własnych nawyków. Odporność psychiczna: -jak bardzo jesteśmy odporni? -strategie i narzędzia regularnego budowania odporności psychicznej i dobrostanu Poszukiwanie zasobów-budowanie odporności na stres /wd koncepcji resilience/- test prężności Relaksacja – znaczenie i korzyści z niej płynące w życiu osobistym i zawodowym Rodzaje technik relaksacyjnych: - technika akceleracji oddechu - natychmiastowa redukcja stresu -oddech połączony - technika codziennej integracji i regeneracji psychofizycznej- ćwiczenia relaksacja mięśniowa (masaże, ćwiczenia bioenergetyczne, relaksacja progresywna Jacobsona) - ćwiczenia Redukcja stresu przy użyciu	17-18.05.2023 r. Szkolenie dwudniowe stacjonarne	Royal Park Hotel &SPA Wakacyjna 6 76-032 Mielno

Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

	technik mindfuness Techniki redukowania : ćwiczenie „ostrzenie piły” ćwiczenie - krótkoterminowe metody redukowania napięcia stresowego w pracy, reframing- ćwiczenie „zmiana myśli”, wizualizacje trening autogenny Schultza rola muzykoterapii dobór rodzaju i gatunku muzyki w zależności od potrzeb i upodobań a także predyspozycji osobowościowych sesja muzykoterapii masaże relaksacyjne aromaterapia Opracowanie indywidualnego planu działania przeciwdziałającemu stresowi Plan rozwoju odporności psychicznej		
13.	„ Czym jest work life balance- warsztat technik relaksacyjnych” dla pracowników placówek wsparcia dziennego Zakres tematyczny: Wprowadzenie do tematu szkolenia: istota stresu - czym jest stres? Czy od stresu można „odpocząć”? -Czym jest: Work-Life Balans? Work - Life Balance w praktyce: -Analiza aktywności, które pozwalają na rzeczywisty, jakościowy odpoczynek -Antystresowy styl życia i zmiana własnych nawyków. Odporność psychiczna: -jak bardzo jesteśmy odporni? -strategie i narzędzia regularnego budowania odporności psychicznej i dobrostanu Poszukiwanie zasobów-budowanie odporności na stres /wd koncepcji resilience/- test prężności Relaksacja – znaczenie i korzyści z niej płynące w życiu osobistym i zawodowym Rodzaje technik relaksacyjnych: - technika akceleracji oddechu - natychmiastowa redukcja stresu -oddech połączony - technika codziennej integracji i regeneracji psychofizycznej- ćwiczenia relaksacja mięśniowa (masaże, ćwiczenia bioenergetyczne, relaksacja progresywna Jacobsona) - ćwiczenia Redukcja stresu przy użyciu technik mindfuness Techniki redukowania : ćwiczenie „ostrzenie piły” ćwiczenie - krótkoterminowe metody redukowania napięcia stresowego w pracy, reframing- ćwiczenie „zmiana myśli”, wizualizacje trening autogenny Schultza rola muzykoterapii dobór rodzaju i gatunku muzyki w zależności od potrzeb i upodobań a także predyspozycji osobowościowych sesja muzykoterapii	05-06.06.2023 r. Szkolenie dwudniowe stacjonarne	Ferry Resort Wakacyjna 4 76-032 Mielno

Harmonogram oraz zakres tematyczny szkoleń w projekcie pn. Partnerstwo dla Rodziny

Nazwa Beneficjenta: Województwo Zachodniopomorskie/ ROPS UM WZ w Szczecinie

Nr projektu: POWR. 02.08.00-00-0034/19

	masaże relaksacyjne aromaterapia Opracowanie indywidualnego planu działania przeciwdziałającemu stresowi Plan rozwoju odporności psychicznej		
--	---	--	--