



OFERTA SZKOLENIOWA

Kompleksowo opiekuj się swoim podopiecznym!

Zdobywaj niezbędną wiedzę i rozwijaj umiejętności związane
z opieką - aby lepiej służyć tym, którzy ich potrzebują!

ORGANIZATOR SZKOLEŃ:

Elżbieta Grzeszczuk
Świadome Opiekunki

Email: kontakt@swiadomeopiekunki.pl

WWW.SWIADOMEOPIEKUNKI.PL

ELŻBIETA GRZESZCZUK

Edukatorka o świadomej opiece,
terapeutka zajęciowa

Jestem absolwentką studiów licencjackich na kierunku terapia zajęciowa na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz studiów magisterskich na kierunku praca socjalna na Uniwersytecie Wrocławskim.

Swoją karierę zawodową rozpoczęłam w jednym z wrocławskich stowarzyszeń, w którym przez 4 lata pracowałam z osobami dorosłymi z niepełnosprawnością intelektualną i różnymi schorzeniami fizycznymi.

Obecnie pracuję w Zakładzie Opiekuńczo – Leczniczym. Specjalizuję się w terapii zajęciowej z seniorami, szczególnie z osobami z chorobami neurodegeneracyjnymi takimi jak demencja, choroba Parkinsona itp.

Od 2020 roku prowadzę *Świadome Opiekunki* - portal i połączone z nim social media, na których edukuję o świadomym podejściu do opieki nad bliskim oraz wykorzystaniu terapii zajęciowej, w codziennym życiu podopiecznego i opiekuna.

Staram się poszerzać swoją wiedzę i umiejętności poprzez udział w różnych szkoleniach i konferencjach związanych z terapią zajęciową, starzeniem się i opieką nad osobami z niepełnosprawnościami.



BLOG

swiadomeopiekunki.pl

SOCIAL MEDIA

Facebook
[@swiadomeopiekunki](https://www.facebook.com/swiadomeopiekunki)

Instagram:
[swiadomeopiekunki](https://www.instagram.com/swiadomeopiekunki)



Prowadzone szkolenia i webinary

1. Świadoma opieka nad pacjentem: podstawy i założenia.
2. Zrozumieć starość. Wyzwania i potrzeby w opiece nad seniorem.
3. Planowanie i organizacja opieki nad osobą przewlekle chorą/ starszą/ z niepełnosprawnością.
4. Opieka nad osobą chorującą na demencję.
5. Wsparcie podopiecznego w czynnościach dnia codziennego.
6. Efektywna komunikacja z podopiecznym i jego rodziną.
7. Sposoby spędzania wolnego czasu z podopiecznym.
8. Zarządzanie stresem i zapobieganie wypaleniu opiekuna.
9. Etyka w pracy opiekuna.



1. Świadoma opieka nad pacjentem: podstawy i założenia

Uczestnicy szkolenia dowiedzą się, jak budować lepsze relacje z pacjentami, rozpoznawać ich potrzeby oraz jak wdrażać techniki świadomej opieki w codziennej praktyce.

Ramowe zagadnienia:

- Podstawy świadomej opieki nad pacjentem - filary.
- Poznanie i analiza potrzeb podopiecznego.
- Ułożenie i wdrożenie planu opieki, uwzględniającego potrzeby podopiecznego i opiekuna.
- Jakie są koszty opieki?

Korzyści dla uczestników:

- Zwiększona efektywność opieki.
- Wzrost świadomości i zrozumienia etyki pracy opiekuna.
- Rozwój praktycznych umiejętności związanych z opieką.



2. Zrozumieć starość. Wyzwania i potrzeby w opiece nad seniorem

Uczestnicy dowiedzą się, jak lepiej zrozumieć potrzeby seniorów, jak na nie odpowiadać oraz jak zapewnić im odpowiednią opiekę i wsparcie.

Ramowe zagadnienia:

- Zmiany fizyczne i psychiczne w procesie starzenia się.
- Wyzwania w opiece nad seniorami.
- Komunikacja z seniorami.
- Dostosowywanie środowiska i usług do potrzeb seniorów.

Korzyści dla uczestników:

- Lepsze zrozumienie procesu starzenia się.
- Nauka strategii zarządzania wyzwaniami związanymi z opieką nad osobami starszymi.
- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych z seniorami.
- Zdobycie wiedzy na temat dostosowywania otoczenia i usług, co ułatwi zarządzanie opieką.



3. Planowanie i organizacja opieki nad osobą przewlekle chora/ starszą/ z niepełnosprawnością

Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności niezbędne do efektywnego zarządzania opieką, obejmując tworzenie spersonalizowanych planów opieki, udzielania wsparcia emocjonalnego oraz

Ramowe zagadnienia:

- Specyfika danej grupy pacjentów/podopiecznych.
- Ocena potrzeb podopiecznego i tworzenie planu opieki.
- Techniki radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w opiece.
- Wsparcie emocjonalne i społeczne dla podopiecznych i ich rodzin.

Korzyści dla uczestników:

- Zdobycie wiedzy na temat funkcjonowania danej grupy pacjentów/podopiecznych.
- Nauka oceny potrzeb podopiecznych i dostosowania planu opieki.
- Umiejętność współpracy z innymi specjalistami.
- Lepsze zrozumienie podopiecznego i jego emocji.



4. Opieka nad osobą chorującą na demencję

Uczestnicy zapoznają się z podstawowymi informacjami na temat demencji, jej rodzajów, objawów i przebiegu. Program szkolenia obejmuje techniki komunikacji, strategie radzenia sobie z trudnymi zachowaniami, a także metody zapewnienia bezpieczeństwa i komfortu chorego.

Ramowe zagadnienia:

- Objawy i etapy demencji i choroby Alzheimera.
- Strategie komunikacji z osobami z demencją.
- Techniki radzenia sobie z trudnymi zachowaniami.
- Ćwiczenia i aktywności stymulujące umysłowo.
- Wsparcie emocjonalne i społeczne dla podopiecznych i ich rodzin.

Korzyści dla uczestników:

- Zwiększenie wiedzy na temat demencji i jej objawów.
- Skuteczne techniki opieki nad osobami z demencją.
- Lepsze zrozumienie i radzenie sobie z trudnymi zachowaniami.
- Wzrost jakości opieki i wsparcia dla podopiecznych i ich rodzin.



5. Wsparcie podopiecznego w czynnościach dnia codziennego

Uczestnicy nauczą się, jak zapewnić wsparcie w takich obszarach jak higiena osobista, ubieranie się, jedzenie czy poruszanie się, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i preferencji podopiecznych.

Ramowe zagadnienia:

- Pomoc w codziennych czynnościach: jedzenie, ubieranie się, toaleta.
- Ułatwienia i adaptacje w domu.
- Promowanie samodzielności i niezależności podopiecznych.
- Praktyczne scenariusze i ćwiczenia z codziennych czynności.

Korzyści dla uczestników:

- Zwiększenie umiejętności wsparcia w codziennych czynnościach.
- Lepsze dostosowanie środowiska domowego do potrzeb podopiecznego.
- Wzrost satysfakcji z pracy poprzez efektywne wsparcie podopiecznego.



6. Efektywna komunikacja z podopiecznym i jego rodziną

Uczestnicy dowiedzą się, jak skutecznie przekazywać informacje, słuchać i reagować na potrzeby zarówno podopiecznego, jak i jego bliskich.

Ramowe zagadnienia:

- Znaczenie komunikacji w pracy opiekuna.
- Techniki skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
- Budowanie relacji opartej na zaufaniu i empatii.
- Radzenie sobie z barierami komunikacyjnymi.
- Praktyczne ćwiczenia i scenariusze komunikacyjne.

Korzyści dla uczestników:

- Lepsze zrozumienie potrzeb i oczekiwań podopiecznego oraz jego rodziny.
- Umiejętność rozwiązywania konfliktów i trudnych sytuacji.
- Wzrost satysfakcji zawodowej i jakości opieki.
- Rozwój umiejętności empatycznego słuchania.



7. Sposoby spędzania czasu wolnego z podopiecznym

Uczestnicy poznają różnorodne metody planowania i organizowania aktywności, które wspierają rozwój podopiecznych, poprawiają ich samopoczucie oraz wzmacniają relacje.

Ramowe zagadnienia:

- Wprowadzenie do roli czasu wolnego w rozwoju podopiecznego.
- Analiza indywidualnych zainteresowań i możliwości podopiecznego.
- Planowanie i organizacja zajęć dostosowanych do potrzeb podopiecznego.
- Przykłady kreatywnych i angażujących form spędzania czasu.

Korzyści dla uczestników:

- Umiejętność efektywnego planowania zajęć w czasie wolnym.
- Rozwój kreatywności w pracy z podopiecznym.
- Wzmocnienie relacji z podopiecznym.
- Podniesienie kompetencji zawodowych oraz zwiększenie satysfakcji z pracy.



8. Zarządzanie stresem i zapobieganie wypaleniu opiekuna

Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności w zakresie budowania odporności psychicznej, zarządzania emocjami i tworzenia strategii regeneracji.

Ramowe zagadnienia:

- Rozpoznawanie objawów stresu i wypalenia zawodowego.
- Techniki radzenia sobie ze stresem.
- Strategie zarządzania czasem i wprowadzenie czynności rutynowych w pracy.
- Budowanie odporności psychicznej.

Korzyści dla uczestników:

- Zmniejszenie poziomu stresu i ryzyka wypalenia zawodowego.
- Lepsze zarządzanie czasem i obowiązkami.
- Wzrost efektywności i satysfakcji z pracy.
- Poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego.



9. Etyka w pracy opiekuna

Uczestnicy będą mieli okazję rozwijać umiejętność podejmowania decyzji etycznych w trudnych sytuacjach oraz zrozumieją, jak ważna jest rola etyki w budowaniu zaufania i profesjonalizmu w zawodzie opiekuna.

Ramowe zagadnienia:

- Etyczne aspekty pracy opiekuna.
- Poszanowanie godności i autonomii podopiecznego.
- Granice w relacjach opiekun-podopieczny.
- Zasady poufności i prywatności.
- Praktyczne scenariusze i case study z etyki.

Korzyści dla uczestników:

- Lepsze zrozumienie zasad etycznych w pracy opiekuna.
- Zwiększenie poszanowania godności i autonomii podopiecznych.
- Umiejętność rozwiązywania dylematów etycznych.
- Wzrost profesjonalizmu i odpowiedzialności zawodowej.



Formy prowadzenia szkoleń i webinarów

1. Webinary (około 1-1,5 godziny)
2. Szkolenia online (jedno- lub kilkudniowe).
3. Szkolenia stacjonarne (dostępne w wybranych lokalizacjach).
4. Warsztaty praktyczne, case study, dyskusje grupowe (online lub stacjonarnie) .
5. Materiały szkoleniowe w formie prezentacji i/ lub inne materiały do pracy.

Cena

Cena szkoleń/ webinarów jest ustalana indywidualnie,
biorąc pod uwagę potrzeby
i wytyczne klienta lub firmy.



Zapraszam do kontaktu!

ORGANIZATOR SZKOLEŃ:

Elżbieta Grzeszczuk

Email: kontakt@swiadomeopiekunki.pl



WWW.SWIADOMEOPIEKUNKI.PL

Facebook: Świadome Opiekunki

Instagram: swiadomeopiekunki