



**KOMENDA GŁÓWNA  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ  
BIURO SZKOLENIA**

**Program szkolenia doskonalącego  
dla dowódców zmian  
z zakresu zarządzania stresem oraz organizacji  
i udzielania wsparcia psychologicznego**

Warszawa 2011

Program szkolenia został opracowany przez zespół psychologów w składzie:

- mł. bryg. mgr Cezary Dobrodziej – Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej,
- kpt. mgr Marta Różycka – Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Katowicach,
- mł. asp. mgr Anna Nawrocka – Szkoła Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu,
- mł. ogn. mgr Joanna Pluczyńska – Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu.

Program szkolenia został poddany konsultacjom metodycznym w Biurze Szkolenia Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej oraz merytorycznym z psychologami zatrudnionymi w Państwowej Straży Pożarnej.

## SPIS TREŚCI

	Strona
<b>I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZE</b>	4
1. Cel szkolenia	4
2. Sylwetka absolwenta	4
3. Warunki przyjęcia na szkolenie	4
<b>II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO</b>	5
1. Organizacja szkolenia	5
2. Zalecenia i wskazówki metodyczne	5
3. Plan nauczania	6
<b>III. TREŚCI NAUCZANIA</b>	7
1. Zarządzanie stresem w służbie	7
2. Zdarzenia traumatyczne w zawodzie strażaka	7
3. Organizacja i udzielanie wsparcia psychologicznego dla strażaków oraz osób poszkodowanych na miejscu zdarzenia	7
<b>LITERATURA</b>	8

Warszawa, dnia 14 stycznia 2011 r.

**ZATWIERDZAM**  
NOMENDANT GŁÓWNY  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

gen. brygadier Włodzisław LEŚNIAKIEWICZ

## I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO – WYCHOWAWCZE

### 1. Cel szkolenia

Celem szkolenia jest przygotowanie słuchacza do konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, zarządzania stresem w środowisku pracy, a także przyjmowania i udzielania wsparcia i pomocy psychologicznej.

### 2. Sylwetka absolwenta

Po ukończeniu szkolenia słuchacz powinien:

#### a. w sferze poznawczej:

- identyfikować źródła stresu związane ze służbą,
- rozpoznawać objawy stresu w sferze: poznawczej, behawioralnej, emocjonalnej i fizjologicznej u siebie i podwładnych,
- wskazywać konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem,
- identyfikować reakcje na zdarzenie traumatyczne,
- tłumaczyć potrzebę udzielania wsparcia psychologicznego,
- przedstawiać zasady udzielania wsparcia psychologicznego na miejscu zdarzenia,
- wskazywać sposoby przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu u strażaków, którzy wrócili z trudnej akcji,
- identyfikować symptomy świadczące o potrzebie udzielenia strażakom profesjonalnej pomocy psychologicznej,
- wskazywać dostępne formy pomocy psychologicznej,
- omawiać wpływ zarządzania stresem w środowisku pracy na funkcjonowanie jednostki i efektywność pracy grupy.

#### b. w sferze praktycznej:

- stosować konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem,
- organizować i udzielać wsparcia psychologicznego strażakom podziału bojowego,
- formułować komunikaty wspierające dorosłych i dzieci,
- organizować i udzielać wsparcia psychologicznego na miejscu zdarzenia.

#### c. w sferze motywacyjnej, mieć ukształtowane postawy:

- odpowiedzialności za własny stan psychofizyczny,
- odpowiedzialności za stan psychofizycznej strażaków podziału bojowego,
- odpowiedzialności za jakość udzielanej pomocy.

### 3. Warunki przyjęcia na szkolenie:

Szkolenie przewidziane jest dla dowódców zmian oraz zastępców dowódców zmian. W szkoleniu mogą również uczestniczyć dowódcy sekcji.

## II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO

### 1. Organizacja szkolenia

- a. Szkolenie jest realizowane w ramach doskonalenia zawodowego.
- b. Szkolenie jest organizowane według harmonogramu opracowywanego przez psychologa komendy wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej.
- c. W przypadku jednostek ratowniczo-gaśniczych w szkołach Państwowej Straży Pożarnej, szkolenie jest organizowane według harmonogramu opracowywanego przez psychologa danej szkoły.
- d. W zajęciach powinni przede wszystkim uczestniczyć wszyscy dowódcy zmian i ich zastępcy oraz dowódcy sekcji realizujący zadania zastępców dowódców zmian.
- e. Zajęcia przeprowadzane będą w grupach do 20 osób, w formie szkolenia jednodniowego.
- f. Podstawą organizacji procesu dydaktycznego jest plan nauczania. Podstawową formą nauczania jest lekcja, której odpowiada jedna godzina dydaktyczna trwająca 45 minut. Dopuszcza się łączenie dwóch jednostek lekcyjnych.
- g. Do prowadzenia zajęć uprawnieni są wyłącznie psycholodzy zatrudnieni w PSP.
- h. Fakt odbycia szkolenia zostanie potwierdzony w dokumentacji psychologa prowadzącego szkolenie, która powinna zawierać:
  - listę dowódców zmian i zastępców dowódców zmian z terenu danego powiatu/ miasta oraz dowódców sekcji, jeśli przewidziani zostali do odbycia szkolenia,
  - listę obecności na zajęciach (potwierdzaną przez psychologa prowadzącego zajęcia),
  - zbiorczą informację zawierającą wykaz osób, które uczestniczyły w szkoleniu (informacje zaznaczamy na liście dowódców zmian/ zastępców/ dowódców sekcji z terenu danego powiatu/ miasta).

### 2. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia należy prowadzić w formie warsztatu, obejmującego m.in.: mini wykład, ćwiczenia, kwestionariusze i testy do samopoznania, analizę przypadku oraz trening umiejętności.
- b. Prowadzący zajęcia w trakcie realizacji tematów, przewidzianych w planie nauczania, powinni zwracać uwagę:
  - na poprawną terminologię,
  - wykorzystanie do ćwiczeń przykładów związanych ze służbą,
  - kształtowanie odpowiednich umiejętności, postaw, zachowań i motywacji.
- c. W trakcie szkolenia należy zapewnić warunki do realizacji celu głównego oraz celów szczegółowych poprzez:
  - przestrzeganie zasad nauczania,
  - łączenie metod asymilacji wiedzy z metodami samodzielnego dochodzenia do wiedzy.
- d. Zajęcia powinny być realizowane w pomieszczeniach zapewniających odpowiednie warunki higieny szkolnej oraz zaopatrzonych zarówno w proste, jak i techniczne środki dydaktyczne (np. tablica lub flipchart, rzutnik, komputer).
- e. W toku szkolenia prowadzący powinien sprawdzać uwagę słuchaczy poprzez np.: zadawanie pytań, proszenie o przykłady, zlecenie wykonania zadania.
- f. W ramach tematu pierwszego prowadzący szkolenie powinien zwrócić uwagę na:
  - stresory wynikające z pełnionej przez dowódcę roli (w tym również, jako zarządzającego stresem w środowisku pracy),
  - potrzebę posiadania przez dowódcę umiejętności identyfikowania źródeł i objawów doświadczanego stresu u strażaków/ podwładnych.

- g. W ramach tematu trzeciego prowadzący szkolenie powinien przygotować dla słuchaczy wykaz miejsc, w których mogą uzyskać pomoc psychologiczną (uwzględniając rejon, z którego pochodzą słuchacze), a także powinien położyć szczególny nacisk na przygotowanie słuchaczy do samodzielnego organizowania i udzielania wsparcia psychologicznego dla strażaków.

### 3. Plan nauczania

L.p.	Temat	Liczba godzin		
		T	P	R
1.	Zarządzanie stresem w służbie	1	3	4
2.	Zdarzenia traumatyczne w zawodzie strażaka	1	-	1
3.	Organizacja i udzielanie wsparcia psychologicznego dla strażaków oraz osób poszkodowanych na miejscu zdarzenia	1	2	3
<b>RAZEM:</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>

T - zajęcia teoretyczne, P - zajęcia praktyczne, R – razem

### III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

#### 1. Zarządzanie stresem w służbie – 1T, 3P;

##### **Materiał nauczania:**

- stres w służbie;
- style i sposoby radzenia sobie ze stresem.

##### **Cele szczegółowe**

W wyniku realizacji tematów słuchacz powinien:

- zidentyfikować źródła i objawy doświadczanego stresu;
- zidentyfikować indywidualne style / sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zastosować konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wytłumaczyć konsekwencje nieumiejętnego radzenia sobie ze stresem (np. choroby psychosomatyczne, uzależnienia, problemy interpersonalne, problemy w pracy, w rodzinie).

#### 2. Zdarzenia traumatyczne w zawodzie strażaka – 1T;

##### **Materiał nauczania:**

- funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych;
- zdarzenia traumatyczne i ich konsekwencje.

##### **Cele szczegółowe**

W wyniku realizacji tematów słuchacz powinien:

- opisać wpływ sytuacji trudnych na funkcjonowanie jednostki i grupy;
- wskazać przykłady zdarzeń traumatycznych;
- wskazać możliwe reakcje na zdarzenie traumatyczne;
- wskazać konsekwencje związane z przeżyciem traumy.

#### 3. Organizacja i udzielanie wsparcia psychologicznego dla strażaków oraz osób poszkodowanych na miejscu zdarzenia – 1T, 2P;

##### **Materiał nauczania:**

- potrzeby strażaków i osób poszkodowanych;
- wsparcie psychologiczne dla strażaków i osób poszkodowanych;
- pomoc psychologiczna dla strażaków PSP.

##### **Cele szczegółowe**

W wyniku realizacji tematów strażak powinien:

- wskazać potrzeby strażaków i osób poszkodowanych;
- zidentyfikować symptomy świadczące o tym, że strażacy / podwładni potrzebują pomocy;
- opisać zasady udzielania wsparcia psychologicznego;
- zastosować sposoby wsparcia psychologicznego w zespole;
- opisać znaczenie i formy pomocy psychologicznej udzielanej strażakom po trudnych akcjach;
- udzielić podstawowego wsparcia psychologicznego strażakowi, który doświadczył silnego stresu;
- udzielić wsparcia psychologicznego osobom dorosłym i dzieciom na miejscu zdarzenia;
- wskazać dostępne formy pomocy psychologicznej.

## LITERATURA

- 1) Bailey R., Zarządzanie stresem, czyli ćwiczenia jak sobie z nim radzić. Wyd. ARTE, 2002.
- 2) Bryant R. A., Harvey A. G., Zespół ostrego stresu. Wyd. PWN, 2003.
- 3) Dudek B., Zaburzenie po stresie traumatycznym. Cena strachu. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
- 4) Eshelman E. R., Davis M., McKay M., Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełny relaks. Wyd. Helion, 2007.
- 5) Geldard K., D., Rozmowa, która pomaga. Podstawowe umiejętności terapeutyczne. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.
- 6) Greenston James L., Leviton Sharon C., Interwencja kryzysowa. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
- 7) Hartley Mary, Stres w pracy, Wyd. Jedność, 2005.
- 8) Hetherington A., Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
- 9) James R. K., Gilliland B. E., Strategie interwencji kryzysowej. PARPA, 2005.
- 10) Kubacka-Jasiecka D., Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych. Wyd. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2010.
- 11) Schuh Horst, Litzcke Sven, Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
- 12) Strelau J., Zawadzki B., Kaczmarek M. (red.), Konsekwencje psychologiczne i terapia. Wyd. Scholar, 2009.
- 13) Terelak J., Człowiek i stres. Wyd. Branta, 2008.