2013-10-14 12:28:48

Trening kompetencji życiowych

Realizacja kolejnego zadania w projekcie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Górze Mit a prawda- łamiemy bariery i stereotypy zorganizowana została w formie dwudniowych zajęć warsztatowych, które odbyły się 11- 12 października br. w sali konferencyjnej hotelu Las w Piechowicach. Zajęcia „Rozwój osobisty w podnoszeniu kompetencji życiowych i kształtowaniu kompetencji społecznych" prowadziła Joanna Motylska- Komsta trener- wykładowca z Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej z Wrocławia, z którą PCPR od lat współpracuje. Należy zaznaczyć, iż jest to bardzo owocna współpraca.

Podczas zajęć uczestnicy zapoznali się z takimi zagadnieniami jak:

1. budowanie zaufania w grupie
2. samopoznanie- pogłębianie samowiedzy i poznanie niezbędnych zasobów,
3. automotywacja- umacnianie poczucia własnej wartości,
4. moje możliwości- efekt motyla,
5. wzmacniane kompetencji komunikacyjnych,
6. praca z problemami i dylematami- trening twórczości,
7. wykorzystanie swojego czasu, przygotowywanie się do zmian- umiejętne zarządzanie czasem,
8. radzenie sobie ze stresem- elementy treningu antystresowego,
9. podsumowanie- „co mogę zrobić"

Poprzez aktywny udział w zajęciach uczestnicy uczyli się kontrolować nadmierne reakcje emocjonalne na słowa i poglądy innych, a także odnajdywać w sobie pozytywne cechy, których na co dzień nie dostrzegamy.

Warsztaty odbywały się w formie wyjazdowej co stanowiło dodatkowy akcent edukacyjno- poznawczy. Wspólna wycieczka do Karkonoskiego Parku Narodowego okazała się skuteczną metodą integracji.

Uczestnicy i realizatorzy projektu bardzo wysoko ocenili trenera w zakresie umiejętności przekazywania wiedzy, stwarzania odpowiedniej atmosfery, efektywnego wykorzystanie czasu, a przede wszystkim umiejętności zaangażowania uczestników, czego efektem było włączenie się do dyskusji jak również aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych, grupowych i indywidualnych.

Potwierdza to, iż współpraca PCPR z Fundacją Rozwoju Demokracji Lokalnej jest współpracą bardzo owocną co z kolei przekłada się na duże zainteresowanie projektem społeczności lokalnej, a przede wszystkim na zmianę postawy wobec życia i odkrywanie swoich mocnych stron, pozytywnego myślenia i akceptację siebie w budowaniu własnej wartości.

Obecnie PCPR przygotowuje dla uczestników dalszy ciąg poradnictwa specjalistycznego z zakresu ulg i uprawnień osób niepełnosprawnych.

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach

Europejskiego Funduszu Społecznego

Działanie 7.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji

Poddziałanie 7.1.2 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie

Informacje o artykule

Autor:	
Zredagował(a):	Redakcja
Data powstania:	14.10.2013 12:28
Data ostatniej modyfikacji:	
Liczba wyświetleń:	2561
Wydrukowano z serwisu:	www.pcprgora.samorzady.pl
Wydrukowano dnia:	2026-11-10 16:56:15