2015-03-18 10:13:09

Podniesienie kompetencji społeczno - zawodowych

W związku z kolejnym zadaniem w ramach projektu Mit a prawda – łamiemy bariery i stereotypy z zakresu aktywizacji społecznej Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Górze zorganizowało dwudniowe zajęcia warsztatowe na temat „Podniesienie kompetencji społeczno - zawodowych", które odbyły się w dniach 06 – 07 marca 2015r. w sali konferencyjnej Hotelu Jan w Jeleniej Górze, które prowadził trener Marcin Malak wykładowca z firmy *Ideal* z Głogowa.

Podczas zajęć uczestnicy zapoznali się z takimi zagadnieniami jak: inteligencja emocjonalna, czyli znajomość własnych emocji, kierowanie emocjami, zdolność motywowania się, rozpoznawanie emocji u innych, nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi, samoświadomość emocjonalna, panowanie nad emocjami, produktywne wykorzystywanie emocji, empatia. Wykładowca zwracał także uwagę na poczucie własnej wartości, na przeanalizowanie swoich mocnych i słabych stron. Kolejną kwestię jaką poruszył na zajęciach była autoprezentacja. Termin ten, to nic innego, jak wyrażanie samego siebie oraz kreowanie własnego wizerunku.

Poprzez aktywny udział w zajęciach uczestnicy poznawali, jak kontrolować nadmierne reakcje emocjonalne na słowa i poglądy innych, a także odnajdywać w sobie pozytywne cechy, których na co dzień nie dostrzegamy, zapoznali się z technikami asertywności, typologią zachowań oraz zasadami poprawnej komunikacji.

Warsztaty odbywały się w formie wyjazdowej co stanowiło dodatkowy akcent edukacyjno-poznawczy. Wspólna wycieczka oraz ćwiczenia relaksacyjne w terenie okazały się skuteczną metodą integracji.

Uczestnicy mieli również okazję wysłuchać koncertu muzycznego Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Dolnośląskiej z udziałem dyrygenta Jerzego Salwarowskiego, Denisa Zhdanov - koncert fortepianowy w utworach: Johannes Brahms – II Koncert fortepianowy, Ludwig van Beethoven – Uwertura Leonora III op. 72b do opery Fidelio, Wolfgang Amadeus Mozart – Symfonia D-dur Paryska KV.

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.

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:	18.03.2015 10:13
Data ostatniej modyfikacji:	18.03.2015 10:13
Liczba wyświetleń:	2292
Wydrukowano z serwisu:	www.pcprgora.samorzady.pl
Wydrukowano dnia:	2026-11-10 16:56:21