

## **Rozwój osobisty w budowaniu motywacji do dokonywania zmian**

Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Górze realizując kolejne zadanie z projektu *Mit a prawda- łamiemy bariery i stereotypy* zorganizowało dwudniowe zajęcia stacjonarne warsztatowe, które odbyły się w dniach 15 - 16 kwietnia br. w sali konferencyjnej Restauracji Asti w Górze. Zajęcia Rozwój osobisty w budowaniu motywacji do dokonywania zmian prowadziła Joanna Motylska- Komsta trener- wykładowca z Centrum Psychokreacji Biznesowej z Wrocławia. Podczas zajęć uczestnicy zapoznali się z takimi zagadnieniami jak: dokonywanie zmian i kierowanie nimi, budowanie równowagi emocjonalnej, odkrywanie swoich mocnych stron i zasobów do zmian, budowanie pewności siebie w wykorzystaniu swoich umiejętności i potencjału w wychodzeniu na zewnątrz, techniki rozwiązywania problemów i pokonywania barier, skuteczne style i procedury pokonywania trudności w dokonywaniu zmian, prawa asertywności, mój dziennik rozwoju osobistego. Uczestnicy projektu ponadto uczyli się kontrolować nadmierne reakcje na słowa i poglądy innych, a także odnajdywać w sobie pozytywne cechy, których na co dzień nie dostrzegamy.

Trener przedstawiła również sposoby relaksacji, które przynoszą ulgę w sytuacjach silnego stresu i zmęczenia.

Uczestnicy i realizatorzy projektu bardzo wysoko ocenili trenera w zakresie umiejętności przekazywania wiedzy, stwarzania odpowiedniej atmosfery, efektywnego wykorzystania czasu, a przede wszystkim umiejętności zaangażowania uczestników, czego efektem było włączenie się do dyskusji, jak również aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych, grupowych i indywidualnych. Podziękowaniom dla trenera nie było końca. Zajęcia okazały się bardzo skuteczną formą umocnienia wśród uczestników prezentowania własnej osobowości.

Obecnie uczestnicy projektu przygotowują się do zajęć rehabilitacyjnych.

*Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach*

*Europejskiego Funduszu Społecznego*

*Działanie 7.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji*

### **Informacje o artykule**

**Autor:**

**Zredagował(a):** Redakcja

**Data powstania:** 23.04.2015 08:23

**Data ostatniej modyfikacji:**

**Liczba wyświetleń:** 2069

**Wydrukowano z serwisu:** [www.pcprgora.samorzady.pl](http://www.pcprgora.samorzady.pl)

**Wydrukowano dnia:** 2025-06-02 13:12:58