2015-04-23 08:23:23

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:	2495
Wydrukowano z serwisu:	www.pcprgora.samorzady.pl
Wydrukowano dnia:	2026-11-10 16:55:52