

**PORADNICTWO DLA UCZESTNIKÓW PROJEKTU**

**Podniesienie kompetencji życiowych i umiejętności społeczno - zawodowych to jeden z celów projektu systemowego Mit a prawda - łamiemy bariery i stereotypy realizowanego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Górze. Pod takim tytułem odbyły się też zajęcia warsztatowe - wyjazdowe, które PCPR zorganizowało dla uczestników projektu w dniach od 03.10.2011 do 04.10.2011r. w sali konferencyjnej hotelu LAS w Piechowicach.**

Uczestnicy zapoznali się z takimi zagadnieniami jak:

1. pogłębianie samowiedzy i niezbędnych zasobów w zakresie odkrywania swoich mocnych i słabych stron,
2. hierarchia wartości,
3. budowanie motywacji własnej i umacnianie poczucia własnej wartości,
4. moje możliwości wobec społeczności lokalnej,
5. procedury komunikacji z innymi - asertywność, reagowanie na pochwałę i krytykę,
6. praca z problemami i dylematami - trening twórczości,
7. budowanie kompetencji komunikacyjnych (mowa ciała i gestykulacja),

## 8. autoprezentacja.

Zajęcia prowadzone były przez doświadczonego trenera z Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej we Wrocławiu, z którą PCPR od lat współpracuje. Należy zaznaczyć, że współpraca ta jest bardzo owocna zwłaszcza w zakresie realizacji zadań dotyczących projektu systemowego.

Zajęcia umożliwiły uczestnikom wypracowanie technik pozwalających opanować stres, odpowiednio reagować na sytuacje trudne, zwłaszcza na krytykę innych osób, zwiększyć poczucie własnej wartości i podnieść poziom asertywności.

Uczestnicy z wielkim zaangażowaniem i zainteresowaniem uczestniczyli w warsztatach. Bardzo wysoko ocenili trenera zwracając uwagę na umiejętność przekazywania wiedzy i stworzenie odpowiedniej atmosfery podczas zajęć.

Następnym etapem w ramach zadań w projekcie będzie II blok konferencji: Ulgi i uprawnienia osób niepełnosprawnych, którą PCPR w Górze zorganizuje w listopadzie br.

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Priorytet VII Promocja integracji społecznej, działanie 7.1 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, poddziałanie 7.1.2 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie.



### Informacje o artykule

**Autor:**

**Zredagował(a):**

**Data powstania:** 30.01.2012 15:00

**Data ostatniej modyfikacji:** 23.01.2014 11:57

**Liczba wyświetleń:** 2325

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

**Wydrukowano dnia:** 2026-05-20 08:07:51