



Fundacja PRAESTERNO
Ośrodek w Puławach
ul. Czartoryskich 8
www.pulawy.praesterno.pl

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO I UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Zapraszamy młodzież w wieku 13-16 lat na warsztaty rozwoju osobistego i umiejętności społecznych.

Tematyka warsztatów:

1. Sesja wstępna. Wzajemne poznanie uczestników; cele, zasady, normy grupowe; zawarcie kontraktu z uczestnikami; budowanie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa w grupie
2. Skąd się biorą emocje i jak je traktować.
3. Budowanie satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi; partnerstwo; przyjaźń; koleżeństwo.
4. Rodzina i Ja - relacje z rodzicami i rodzeństwem.
5. Dlaczego jedni młodzi ludzie dobrze sobie radzą, a inni nie - z czego to wynika i czy można to zmienić.
6. Asertywność - umiejętności: odmawiania, radzenia sobie z presją grupy.
7. Przemoc rówieśnicza, mobbing społeczny - umiejętności alternatywne wobec agresji.
8. Konflikty między ludźmi; negocjacje.
9. Osiąganie celów życiowych. Metoda małych kroków.
10. Normy i wartości - jak się nimi kierować; odpowiedzialność - co to znaczy, kto jest odpowiedzialny za moje życie.
11. Rozwiewanie mitów i błędnych przekonań na temat używek i ich wpływu na młodych ludzi - kiedy używka jest groźna, jak to zrobić, żeby być wolnym od jej wpływu na własne życie.
12. Autodiagnoza własnych umiejętności i ograniczeń. Cele na przyszłość.

Realizacja warsztatów:

- 12 spotkań x 3 godziny
- metoda pracy: warsztatowo-treningowa
- liczebność grupy: 10-15 osób
- miejsce: siedziba Fundacji PRAESTERNO (Puławy, ul. Czartoryskich 8)
- termin: październik-grudzień 2018 (proponowane terminy: poniedziałek, środa, piątek w godz. 15.00-18.00 lub 16.00-19.00)
- obowiązkowa zgoda rodzica/opiekuna prawnego

Warsztaty realizowane są w ramach zadania publicznego, które otrzymało dofinansowanie z budżetu Miasta Puławy na 2018 rok.

Zapisy trwają do 15.10.2018 r.

grupa poniedziałek: tel. 502 601 694, mail: pioska@interia.pl
grupa środa: tel. 605 593 864, mail: lysdar@o2.pl
grupa piątek: tel. 884 779 757, mail: justyna_stachurska@wp.pl