

Zakończony warsztat z psychologiem

Wpisany przez Anita Pośpiech

wtorek, 02 września 2014 14:20 - Poprawiony środa, 03 września 2014 13:13



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

W dniach 28 - 29 sierpień br zrealizowany został kolejny etap projektu pn. "Lepszy start". W tym czasie Beneficjentki odbyły indywidualne zajęcia z psychologiem. Celem tych spotkań było zachęcanie i motywowanie uczestniczek do efektywnej pracy, udzielanie wsparcia, rad i skutecznej pomocy. Każda z uczestniczek, przy pomocy psychologa, dokonała bilansu swoich mocnych i słabych stron, przeprowadziła autoanalizę odnośnie własnych zasobów oraz określiła ewentualne obszary do rozwoju. Spotkania miały na celu wzrost motywacji Beneficjentek do podejmowania działań zmierzających do zmiany własnej sytuacji życiowej i wiary we własne możliwości. Pomagały również w określeniu celów życiowych, oraz kształtowały umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji, sposoby radzenia ze stresem, metody niwelowania stresu oraz komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Warsztaty pomagały również w podniesieniu samooceny i wiary we własne możliwości, oraz kształtowały postawy asertywne. Zajęcia prowadziła Pani Anna Woźniak - Czaerwińska, której dziękujemy za przygotowanie i prowadzenie spotkań.