

## Zakończone spotkania z psychologiem

Wpisany przez Anita Pośpiech  
poniedziałek, 08 czerwca 2015 08:28 -

---



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

## Zakończone spotkania z psychologiem

W dniach 25 maja - 02 czerwca br realizowany był kolejny etap Projektu pn "Lepszy start". W tym czasie Beneficjentki odbyły grupowe i 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 w podniesieniu samooceny i wiary we własne możliwości, kształtowały postawy asertywne, poprawiały proces porozumiewania się w grupie. Zajęcia prowadziła Pani Ilona Król ? Sieroń, której dziękujemy za bardzo dobre przygotowanie i prowadzenie spotkań.