

Hajnówka: treningi i warsztaty z psychologiem w ramach projektu AA - EFS

W Młodzieżowym Centrum Kariery w Hajnówce zakończyły się dwudniowe warsztaty z psychologiem, które były skierowane do 10 uczestników projektu „Akcja aktywizacja - EFS” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Warsztaty miały na celu wzmocnienie kompetencji społecznych uczestników projektu oraz zbudowanie zaufania wobec grupy. W ramach treningu przeprowadzono zajęcia z zakresu integracji, komunikacji, negocjacji i rozwiązywania sytuacji konfliktowych. W celu podwyższenia samodzielności uczestników zorganizowano blok kształtujący umiejętności radzenia sobie w trudnych okolicznościach. Podczas zajęć młodzież nauczyła się jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych oraz gdzie się skutecznie zwrócić o pomoc. Prowadząca spotkanie omawiała również pracę nad sobą, panowanie nad emocjami oraz prawidłowe ich wyrażanie. Po spotkaniu z psychologiem młodzież nabyła umiejętność budowania pozytywnych relacji w nawiązywaniu kontaktu, pogłębiła swój poziom empatii oraz nauczyła się asertywnego odmawiania. Młodzież chętnie uczestniczyła w proponowanej formie wsparcia a zdobyte umiejętności będzie mogła wykorzystać w życiu codziennym.

Sporządziła: Marzena Tichoniuk - pośrednik pracy

Grupowe warsztaty z psychologiem

Uczestnicy warsztatów