

Hajnówka: grupowe warsztaty i treningi z psychologiem w projekcie „OSDZ - EFS”

W Młodzieżowym Centrum Kariery w Hajnówce trwa realizacja projektu „Od szkolenia do zatrudnienia - EFS”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Właśnie ruszyło grupowe wsparcie psychologiczne skierowane do 9 uczestników projektu. Warsztaty mają na celu wzmocnienie kompetencji społecznych młodzieży oraz zbudowanie zaufania wobec grupy. W ramach treningu zostaną przeprowadzone zajęcia z zakresu integracji, komunikacji, negocjacji i rozwiązywania sytuacji konfliktowych. W celu podwyższenia samodzielności uczestników zostanie zorganizowany blok kształtujący umiejętności radzenia sobie w trudnych okolicznościach. Podczas zajęć młodzież nauczy się, jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych oraz gdzie skutecznie zwrócić się o pomoc. Prowadząca spotkania omówi również sposoby pracy nad sobą, panowanie nad emocjami oraz prawidłowe ich wyrażanie. Po spotkaniu z psychologiem młodzież nabędzie umiejętność budowania pozytywnych relacji w nawiązywaniu kontaktu, pogłębi swój poziom empatii oraz nauczy się asertywnego odmawiania.

Sporządziła: Emilia Garustowicz – sp. ds. rozwoju zawodowego

Autor zdjęć: Emilia Garustowicz – sp. ds. rozwoju zawodowego

Grupowe wsparcie psychologiczne w ramach projektu OSDZ - EFS

Uczestniczka podczas warsztatów z psychologiem

Beneficjent w trakcie zajęć z psychologiem