



W dniach 22, 30 czerwca 2011r. dla uczestników Kontraktu Socjalnego odbyły się Warsztaty psychologiczne, które prowadzone był przez specjalistę Panią Małgorzatę Domańską.

Zakres tematyczny obejmował:

| L.p. | Blok tematyczny  | Zagadnienia szczegółowe  |
|------|--|--|
| 1.   | Budowanie pozytywnego obrazu siebie.                                 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pułapka własnych ograniczających przekonań.</li><li>2. Pozytywny monolog wewnętrzny, czyli jak wzmacniać samego siebie.</li><li>3. Kształtowanie pozytywnego obrazu siebie.</li></ol>   |
| 2.   | Analiza mocnych stron w aspekcie rozwijania kompetencji społecznych. | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moje zalety, umiejętności i możliwości.</li><li>2. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.</li><li>3. Rozumienie i akceptacja siebie.</li></ol>  |
| 3.   | Samoocena a osobista efektywność.                                    | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wpływ poczucia własnej wartości (samooceny) na relacje z innymi ludźmi.</li><li>2. Jak zajmować się tym na co mamy wpływ, nie zajmować się tym na co wpływu nie mamy i jak odróżnić jedno od drugiego?</li><li>4. „Żeby skończyć trzeba zacząć” czyli jak robić, żeby coś zrobić?</li></ol> |
| 4.   | Budowanie motywacji do działania i otwartości do zmian.              | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Czynniki sprzyjające motywacji – motywatory.</li><li>2. Czynniki zniechęcające – demotywatory.</li><li>3. Odpowiedzialność za swój los.</li></ol>   |
| 5.   | Typy postaw życiowych.   | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Samosterowność – wewnątrz i zewnątrz sterowność.</li><li>4. Ja jestem OK, ty jesteś OK – postawy wg analizy transakcyjnej.</li></ol>  |
| 6.   | Techniki radzenia sobie ze stresem.                                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Budowanie odporności na stres.</li><li>2. Sposoby zwalczania stresu.</li></ol>  |



|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Metody redukcji napięcia emocjonalnego.</li><li>4. Optymizm a poziom stresu.</li><li>5. Trening relaksacyjny.</li></ol>  |
| 7. | Komunikacja interpersonalna –<br>komunikacja asertywna | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Techniki aktywnego słuchania</li><li>2. Komunikaty typu Ja i Ty</li><li>3. Informacja zwrotna jako proces twórczy</li><li>4. Asertywna komunikacja. Asertywna reakcja na krytykę</li></ol> |

Koordynator projektu  
mgr Leszek Stryjewski



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

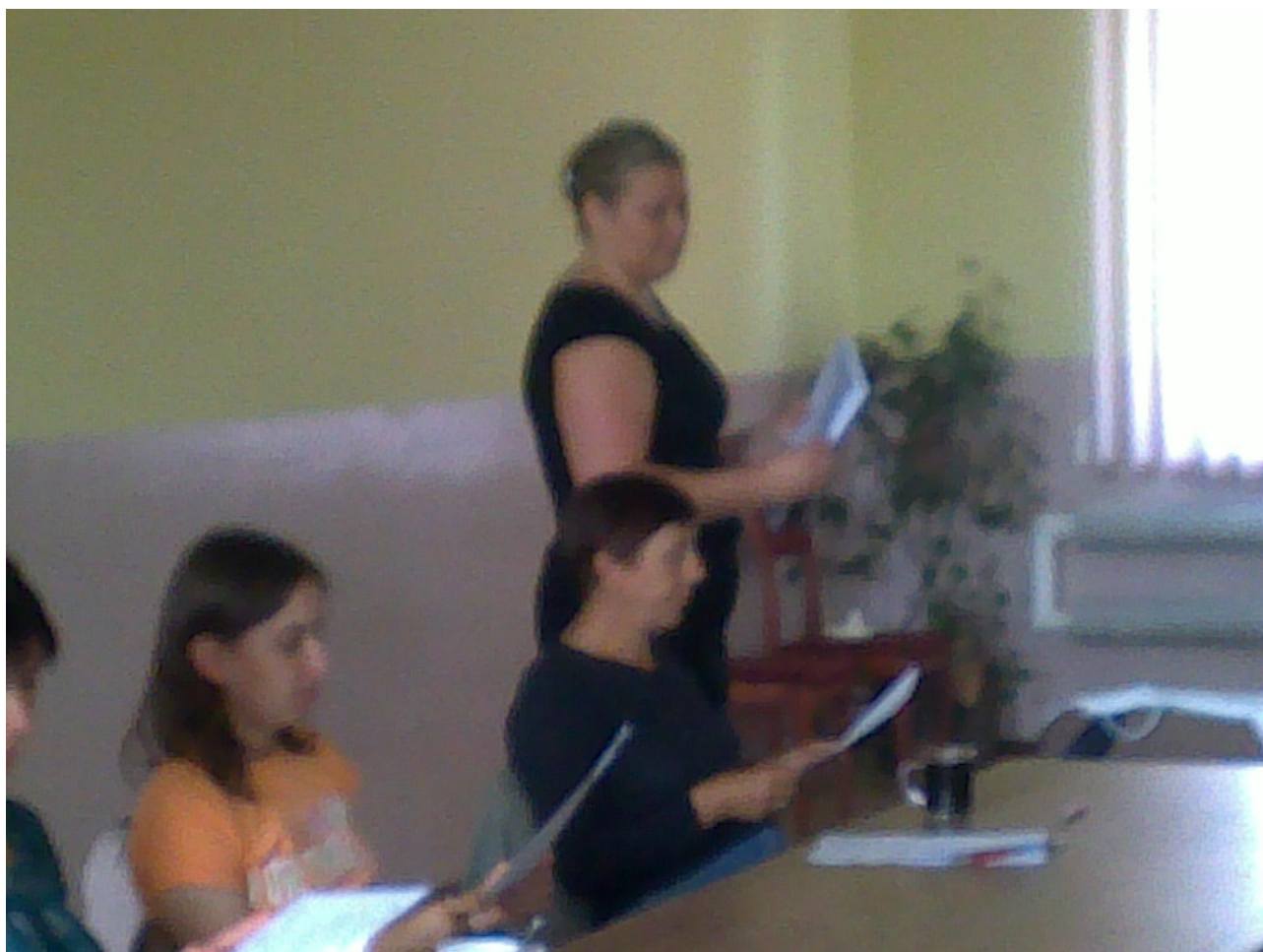


*Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013  
Priorytet VII Promocja Integracji Społecznej, Działanie 7.1 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, Poddziałanie 7.1.1 Rozwój  
i upowszechnianie aktywnej integracji przez ośrodki pomocy społecznej.*



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013  
Priorytet VII Promocja Integracji Społecznej, Działanie 7.1 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, Poddziałanie 7.1.1 Rozwój  
i upowszechnianie aktywnej integracji przez ośrodki pomocy społecznej.*