



Program warsztatów psychologicznych realizowanych w ramach projektu
**„Młode perspektywy - wsparcie osób młodych z terenu powiatów: bielskiego,
wysokomazowieckiego, hajnowskiego oraz siemiatyckiego”**

Bloki tematyczne:

1. Integracja grupy
 - a. Poznanie uczestników
 - b. Zasady pracy w grupie.
 - c. Budowanie bezpiecznego klimatu.
2. Diagnoza osobowości i zainteresowań zawodowych.
 - a. Rozwój silnych stron, pokonywanie wewnętrznego oporu.
 - b. Słabe strony.
 - c. Orientacja zawodowa.
3. Komunikacja
 - a. Rozpoznawanie emocji.
 - b. Komunikacja niewerbalna.
 - c. Komunikacja werbalna.
 - d. Umiejętność słuchania
4. Wsparcie i motywacja.
 - a. Istota motywacji
 - b. Sposoby osiągania celów.
 - c. Pozytywne myślenie a motywacja.
5. Asertywność – postawy i kształtowanie.
 - a. Własna asertywność.
 - b. Zasady asertywnego komunikowania się.
 - c. Asertywność w rozmowie kwalifikacyjnej.
 - d. Kształtowanie umiejętności asertywnych.
 - e. Pozytywna autoprezentacja.
6. Rynek pracy:
 - a. Bariery wewnętrzne i zewnętrzne w poszukiwaniu pracy
 - b. Wymagania w stosunku do przyszłej pracy



- c. Miejsce na tynku pracy
7. Sytuacje nowe i stresujące.
- a. Pojęcie stresu.
 - b. Rozpoznawanie sytuacji stresowych
 - c. Metody radzenia sobie ze stresem.

Czas trwania – 8 godzin

Metody wykorzystywane podczas pracy: ćwiczenia w grupie, ćwiczenia w parach, burza mózgów, plakat, scenki, dyskusja

Opracowała:

Sylwia Żukowska