

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



źródło 1 fotografia własna

Od 26 lipca 2014 roku do 05 sierpnia 2014 roku w ramach projektu pn. „Razem Łatwiej” – program aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie Pleszewskim. Projekt jest realizowany przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VII , Działanie 7.1, Poddziałanie 7.1.2 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy

rodzinie przeprowadziliśmy grupowy wyjazd, podczas którego odbywały się następujące zajęcia: trening kompetencji społecznych, warsztaty psychologiczne oraz terapia psychospołeczna rodzinna dla 85 osób.

Zajęcia oraz zakwaterowanie grupy miało miejsce w Ośrodku Wczasowym „Lazur”, ul. Promenada Słońca 7 w miejscowości Poddąbie. Wykonawcą usługi było Biuro Usług Szkoleniowych „Sportkurs” Niepubliczna Placówka Doskonalenia Zawodowego s.c w Zielonej Górze.

Uczestnicy Projektu dzięki zorganizowanym zajęciom mieli możliwość nabycia nowych umiejętności a także rozszerzenia już nabytej wiedzy. Zrealizowane zajęcia obejmowały:

- trening kompetencji społecznych (komunikacja partnerska) obejmujący zasady prawidłowej komunikacji w związku, komunikaty blokujące porozumienie, wyrażanie siebie, odbieranie i wyrażanie krytyki, problematyka wypalenia zawodowego w kontekście godzenia ról zawodowych i prywatnych (rodzicielskich), stres, sposoby radzenia sobie ze stresem.
- trening kompetencji społecznych (rozwój kompetencji rodzicielskich) obejmujący potrzeby emocjonalne – jakie są główne cele rodzicielstwa, najważniejsze potrzeby emocjonalne dzieci, dlaczego miłość i bezpieczeństwo są podstawą rozwoju dziecka (w tym także bezwarunkowa miłość), skutki braków emocjonalnych u dzieci, dyscyplina to nie kara, skuteczne dyscyplinowanie jako droga do budowania więzi: wytyczanie granic, których można przestrzegać, respektowanie granic, rodzic jako dobry słuchacz: słuchanie, stawianie pytań, rodzinne godziny szczytu: presja czasu w codziennym funkcjonowaniu, organizacja czasu, planowanie, problem wypalenia zawodowego w kontekście godzenia ról zawodowych i prywatnych (rodzicielskich) – sposoby przeciwdziałania, stres: rozpoznawanie stresu, stres naszych dzieci – rozpoznawanie, panowanie nad stresem, mīt doskonałego rodzica: pewność siebie / wiara w siebie, metody wzmacniania pewności siebie, nagradzanie, celebrowanie sukcesów, poczucie winy w roli wychowawczej: identyfikacja przyczyn, wzmacnianie pozytywnych uczuć, oceń jak dobrym jesteś rodzicem, rozwój rodzica (własne marzenia i aspiracje).

Projekt systemowy pn. „Razem łatwiej” – program aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie Pleszewskim

Nr umowy: POKL.07.01.02-30-015/08-00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, ul. K. Wielkiego 7a, 63-300 Pleszew, tel./fax.062/7420-161

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- warsztaty psychologiczne - warsztaty relaksacyjne dla rodziców i dzieci z wykorzystaniem ćwiczeń dotykowych obejmujące poprawę samopoczucia, nauki strategii radzenia sobie ze stresem (metody odprężania i relaksowania), w tym z wykorzystaniem terapii dotykiem (masaże).
- warsztaty psychologiczne - trening zastępowania agresji dla rodziców składający się z 3 elementów: **podstawowe umiejętności prospołeczne**: słuchanie, rozpoczynanie rozmowy, prowadzenie rozmowy, zadawanie pytań, dziękowanie, przedstawianie się, przedstawianie innych osób, mówienie komplementów, nauka zastosowania podstawowych umiejętności prospołecznych: proszenie o pomoc, przyłączanie się, udzielanie instrukcji, wykonywanie poleceń, przepraszenie, przekonywanie innych, alternatywne umiejętności wobec agresji: proszenie o pozwolenie, dzielenie się czymś, pomaganie innym, negocjowanie, stosowanie samokontroli, obrona własnych praw, umiejętność radzenia sobie ze stresem: składanie skargi, odpowiadanie na skargę, radzenie sobie ze wstydem (zakłopotaniem), radzenie sobie z pominięciem (odrzuconiem), reagowanie na niepowodzenia, radzenie sobie z oskarżeniem. **Trening kontroli złości (emocji)**: podczas zajęć warsztatowych uczestnicy: identyfikują czynniki wyzwalające złość; uczą się rozpoznawać sygnały wskazujące na podwyższony stan napięcia emocjonalnego; uczą się używać technik służących do zmniejszania poziomu gniewu; uczą się stosowania technik nagradzania siebie za nieagresywne zachowania. **Trening zasad etycznych / wnioskowania moralnego** – właściwa hierarchia wartości, sprawiedliwości, rozumienia złożonych społecznych problemów wymagających liczenia się z prawami innych osób i uwzględniania potrzeb i praw innych osób. Terapia psychospołeczna – rodzinna (rodzinna integracja emocjonalna) obejmujące zaspokajanie potrzeb emocjonalnych, identyfikowanie emocji w powiązaniu z sygnałami pochodzącymi z ciała, rozumienie naturalnych potrzeb swoich oraz innych osób, dobór strategii spełniania naturalnych potrzeb, ocena trafności i skuteczności konkretnych strategii, dokonywanie wyborów i podejmowanie decyzji na podstawie zdiagnozowanych potrzeb, redukcja stresu, mój wzorzec zachowania / osobowy, rodzinny system wartości.

Wyjazd był doskonałą okazją do budowania więzi między rodzicami zastępczymi a rodzicami biologicznymi oraz między rodzicami biologicznymi a dziećmi będącymi w rodzinnej pieczy zastępczej, a także między rodzicami zastępczymi a dziećmi będącymi pod ich opieką.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



źródło 3 fotografia własna



źródło 2 fotografia własna

Projekt systemowy pn. „Razem łatwiej” – program aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie
Pleszewskim

Nr umowy: POKL.07.01.02-30-015/08-00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, u. K. Wielkiego 7a, 63-300 Pleszew, tel./fax.062/7420-161



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



opracowała: Dorota Olejniczak

Projekt systemowy pn. „Razem łatwiej” – program aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie
Pleszewskim

Nr umowy: POKL.07.01.02-30-015/08-00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, u. K. Wielkiego 7a, 63-300 Pleszew, tel./fax.062/7420-161