

Zakończony kolejny etap Projektu "Lepszy start"

Wpisany przez Anita Pośpiech
poniedziałek, 09 września 2013 00:00

Zakończone spotkania z psychologiem

W dniach 03 - 06 września br realizowany był kolejny etap Projektu pn "Lepszy start". W tym czasie Beneficjentki odbyły grupowe i indywidualne zajęcia z psychologiem. Celem tych spotkań było: zachęcanie i motywowanie uczestniczek do efektywnej pracy, udzielanie wsparcia, rad i skutecznej pomocy. Każda z uczestniczek, przy pomocy psychologa, dokonała bilansu swoich mocnych i słabych stron, przeprowadziła autoanalizę odnośnie własnych zasobów oraz określiła ewentualne obszary do rozwoju. Spotkania miały na celu wzrost motywacji beneficjentek do podejmowania działań zmierzających do zmiany własnej sytuacji życiowej i wiary we własne możliwości. Pomagały również w określeniu celów życiowych, oraz kształtowały umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji, sposoby radzenia ze stresem, metody niwelowania stresu oraz komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Warsztaty pomagały również w podniesieniu samooceny i wiary we własne możliwości, kształtowały postawy asertywne, poprawiały proces porozumiewania się w grupie. Zajęcia prowadziła Pani Ilona Król - Sieroń, której dziękujemy za bardzo dobre przygotowanie i prowadzenie spotkań.