

Projekt „Większe możliwości - lepsza przyszłość uczniów z gminy Rędziny”, numer projektu: FESL.06.02-IZ.01-0310/23-003, współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego + w ramach Fundusze Europejskie dla Śląskiego na lata 2021 -2027

Mielczarek Pola

Nazwisko i imię prowadzącego zajęcia

Program zajęć specjalistycznych „Warsztaty psychologiczne”

Cele ogólne i szczegółowe Programu

Cel ogólny:

- Wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego uczestnika.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami.
- Budowanie poczucia własnej wartości i świadomości siebie.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Rozpoznaje i rozumie własne emocje oraz potrafi je nazwać i wyrażać w zdrowy sposób.
- Zna techniki radzenia sobie ze stresem i potrafi je zastosować w codziennych sytuacjach.
- Buduje pozytywną samoocenę i rozwija umiejętność akceptacji siebie.
- Rozwija inteligencję emocjonalną – potrafi rozpoznać emocje innych i adekwatnie na nie reagować.
- Komunikuje się w sposób asertywny – umie wyrażać swoje potrzeby i granice bez agresji i uległości.
- Rozumie mechanizmy konfliktów i potrafi je rozwiązywać sposobem konstruktywny.
- Poznaje techniki koncentracji i uważności (mindfulness), które pomagają w nauce i codziennym funkcjonowaniu.
- Zwiększa swoją odporność psychiczną – uczy się, jak radzić sobie z przeciwnościami losu i zachować równowagę emocjonalną.

Tematy zajęć:

- Budowanie adekwatnej samooceny – rozwój samoświadomości.
- Metody radzenia sobie ze stresem. Techniki oddechowe i relaksacyjne.
- Jak wyrażać swoje potrzeby? Aktywne słuchanie i szukanie kompromisów.
- Jak radzić sobie z porażkami – realizacja celów metodą SMART.

Zadania, formy, metody pracy, sposób realizacji Programu

Zadania:

- Zapewnienie indywidualnego podejścia dostosowanego do potrzeb uczestnika.
- Realizacja ćwiczeń i zadań rozwijających kompetencje emocjonalne i społeczne.
- Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do autorefleksji i rozmowy.

Formy pracy:

- Praca indywidualna z uczniem.
- Ćwiczenia praktyczne i symulacje.
- Dyskusja.

Metody pracy:

- Metoda warsztatowa: wykorzystanie interaktywnych ćwiczeń, scenek i zadań kreatywnych.
- Metoda rozmowy wspierającej: umożliwienie uczestnikowi wyrażania swoich uczuć, myśli i doświadczeń.
- Technika „JA-komunikatu”
- Tworzenie mapy celów.
- Ćwiczenia wizualizacyjne – moje bezpieczne miejsce.

Sposób realizacji:

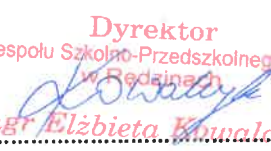
- Czas trwania: 4 godziny lekcyjne, realizowane grupowo (4 osoby grupie)
- Etapy zajęć:
 - Wprowadzenie: omówienie celów i zasad pracy.
 - Główna część warsztatowa: realizacja ćwiczeń i rozmowy wspierającej.
 - Podsumowanie: omówienie wniosków, refleksja nad zdobytymi umiejętnościami i ich zastosowaniem w codziennym życiu. i refleksji powstałych w trakcie zajęć.

Sposób ewaluacji:

- Obserwacja uczestnika: ocena zaangażowania i reakcji podczas zajęć.
- Rozmowa podsumowująca: analiza zmian i efektów warsztatów na podstawie wypowiedzi uczestnika.



Podpis nauczyciela

Dyrektor
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1
w Redzinach

mgr Elżbieta Kowalczyk
Podpis dyrektora