

W okresie od czerwca 2011 r. do grudnia 2011 r. odbywały się indywidualne zajęcia z psychologiem, w których brali/ły udział wszyscy/wszystkie uczestnicy/uczestniczki (6 – kobiet, 4 – mężczyzn) projektu „ŚCIEŻKA DO AKTYWNOŚCI – aktywizacja społeczno – zawodowa mieszkańców Szczyrku”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VII – Promocja integracji społecznej, Działania 7.1 – Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, Poddziałanie 7.1.1. – Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez ośrodki pomocy społecznej. Każdy/a z uczestników/uczestniczek projektu (6 – kobiet, 4 – mężczyzn) brał/a udział 4 spotkaniach po 45 minut, na których poruszane były następujące tematy:

- sytuacja rodzinna;
- sytuacja zawodowa (plany zawodowe, biografia zawodowa, relacje z pracodawcami, rozwój zawodowy, wyznaczanie celów zawodowych, wybór ścieżki zawodowej, radzenie sobie z sytuacją bezrobocia, radzenie sobie ze stresem);
- analiza napięć i blokad emocjonalnych;
- analiza przekonań i obrazu własnego ja;
- sytuacja zdrowotna;
- radzenie sobie z aktualną sytuacją i emocjami;
- samoakceptacja;
- pasje, marzenia, plany i wyznaczanie celów;
- zarządzanie czasem własnym;
- analiza mocnych i słabych stron;
- bieżące radzenie sobie w życiu codziennym;
- analiza zasobów własnych.

Udział w/w zajęciach przyczynił się do osiągnięcia rezultatów miękkich:

- wzrost samooceny;
- wzrost poczucia wiary we własne siły i możliwości;
- wzrost motywacji do poszukiwania pracy;
- podniesienie poziomu samodzielności w życiu codziennym;
- podniesienie umiejętności prezentowania siebie i swoich atutów.

Indywidualne wsparcie psychologiczne 2011 r.

Wpisany przez Gabriela Janica

poniedziałek, 09 stycznia 2012 12:50 - Poprawiony piątek, 24 sierpnia 2012 13:04

Gabriela Janica
koordynatorka projektu