



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Lokalna Grupa Działania
Z Nami Warto



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

Program

szkoleń weekendowych dla kobiet z obszaru działania LGD „Z Nami Warto”

„Doskonalenie umiejętności interpersonalnych w pracy kobiety - lidera lokalnej społeczności”

Realizator: psycholog, mgr Elżbieta Tomczak, dyrektor PPP we Wrześni, doświadczenie w pracy warsztatowej z dorosłymi: nauczycielami, osobami bezrobotnymi, osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym. Szczegółowy opis w załączeniu.

Termin realizacji:

15 – 17 listopada 2013r. (I grupa) Country Club „Na skraju lasu” Nowy Folwark

06 – 08 grudnia 2013r. (II grupa) Country Club „Na skraju lasu” Nowy Folwark

Zajęcia weekendowe według harmonogramu:

Piątek:

16 00 – rejestracja uczestniczek Country Club „Na skraju lasu” Nowy Folwark

16.30 - 17.30 - Budowanie kontaktu, tworzenie zespołu.

17.30- 19.30 - Współpraca w sytuacjach interpersonalnych.

19.30 -kolacja.

Sobota:

8.00-9.00 śniadanie

9.00 – 10.30 - Komunikacja interpersonalna – werbalna i niewerbalna.

10.30– 11.00 przerwa kawowa

11.00 -12.30 - Rozwiązywanie problemów w kontaktach międzyludzkich.

13.00-14.00 obiad

14.30 -16.00 - Rozwiązywanie problemów w kontaktach międzyludzkich.

16.00 – 16.30 przerwa kawowa

16.30 – 18.00 - Asertywność.

19.00 – kolacja

Niedziela:

8.00-9.00 śniadanie

9.00 – 10.30 -Motywacja, optymizm w realizowaniu zadań na rzecz lokalnej społeczności.

10.30– 11.00 przerwa kawowa

11.00 -12.30 - Jak radzić sobie ze stresem.

13.00-14.00 – podsumowanie i zakończenie

14.15 – wyjazd

Cel uczestnictwa: Wsparcie psychologiczne w postaci doskonalenia umiejętności społecznych dla kobiet z terenów wiejskich podejmujących i realizujących rolę lidera lokalnej społeczności.

Lokalna Grupa Działania - „Z Nami Warto”

ul. Plac Wł. Reymonta 1, 62-306 Kołaczkowo, tel./fax. 61 438 50 18 www.znamiwarto.pl, info@znamiwarto.pl
Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Lokalna Grupa Działania
Z Nami Warto



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

Cele szczegółowe to:

- uzyskanie i podniesienie umiejętności społecznych, kompetencji społecznych w obszarze komunikowania się, doskonalenie umiejętności budowania zespołu,
- doskonalenie umiejętności samomotywowania i motywowania zespołu do realizacji zadań,
- doskonalenie zachowań asertywnych,
- doskonalenie umiejętności radzenia sobie z problemami, rozwiązywania konfliktów metodą bez ponoszenia porażek,
- poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem pojawiającym się podczas realizowania roli lidera.

Metody pracy:

- grupowa
- indywidualna

Formy pracy:

- praca własna indywidualna,
- praca w parach,
- praca grupach 5,6 osobowych,
- praca w dużej grupie,
- burza mózgów,
- dyskusja na forum grupy,
- odgrywanie scenek,
- mini wykład.

Ewaluacja:

- Wypowiedzi uczestniczek podsumowujące każde spotkanie.
- Ankieta ewaluacyjna po zakończeniu programu dotycząca zidentyfikowania osobistych korzyści odniesionych przez uczestniczki z uczestnictwa w zajęciach oraz stopnia zadowolenia z zajęć, ich przydatności do pracy lidera lokalnej społeczności.

Cele poszczególnych modułów zajęć

Moduł 1: „Budowanie kontaktu, tworzenie zespołu”

Cel: Integracja grupy, doskonalenie umiejętności tworzenia zespołu.

- Poznanie innych osób, zapamiętanie imion.
- Zwerbalizowanie oczekiwań odnośnie udziału w zajęciach.
- Skonstruowanie umowy (kontraktu grupowego). Poznanie roli kontraktu w pracy zespołowej.
- Dzielenie się informacjami o sobie.
- Poszerzanie samowiedzy w obszarze swoich mocnych stron.
- Doskonalenie umiejętności autoprezentacji w kontekście psychologicznych prawidłowości efektu pierwszego wrażenia.

Lokalna Grupa Działania - „Z Nami Warto”



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Lokalna Grupa Działania
Z Nami Warto



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

Moduł 2: „Komunikacja interpersonalna – werbalna i niewerbalna”

Cel: Doskonalenie umiejętności efektywnego komunikowania się w sytuacjach interpersonalnych:

- Poznanie prawidłowości psychologicznych komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
- Uświadomienie sobie roli komunikacji werbalnej i niewerbalnej w porozumiewaniu się.
- Ćwiczenie umiejętności uważnego słuchania, odzwierciedlania uczuć, prowadzenia, parafrazowania klaryfikacji.
- Poznanie blokad w komunikacji.

Moduł 3: „Współpraca w sytuacjach interpersonalnych”

Cel: Podniesienie umiejętności współpracy w sytuacjach interpersonalnych:

- Dokonanie wglądu w siebie, w swoje mocne strony w kontekście grupy społecznej.
- Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie.
- Uświadomienie sobie roli zajmowanej w grupie w sytuacjach zadaniowych.
- Uświadomienie sobie możliwości przejmowania innych ról grupowych.
- Poznanie prawidłowości procesu rozwoju zespołu zadaniowego.

Moduł 4: „Asertywność”

Cel: Podniesienie umiejętności zachowań asertywnych w kontaktach interpersonalnych:

- Doskonalenie umiejętności ochrony i nienaruszania granic w relacjach interpersonalnych.
- Doskonalenie asertywnego przyjmowania pochwał i negatywnych ocen.
- Ćwiczenie umiejętności udzielania informacji zwrotnej - komunikat JA.

Moduł 5: „Rozwiązywanie problemów w kontaktach międzyludzkich”

Cel: Podniesienie umiejętności rozwiązywania problemów, konfliktów w sytuacjach interpersonalnych:

- Poznanie prawidłowości psychologicznych zachodzących w sytuacjach konfliktowych.
- Uświadomienie sobie roli rozumienia potrzeb i emocji w rozwiązywaniu problemów.
- Poznanie prawidłowości psychologicznych w sytuacji reakcji na problem.
- Poznanie sposobów radzenia sobie z konfliktem, zidentyfikowanie własnego preferowanego sposobu radzenia sobie z konfliktem.
- Uświadomienie sobie roli reakcji rozumiejącej w kontaktach interpersonalnych.
- Ćwiczenie umiejętności rozwiązywania problemów w oparciu o emocje i potrzeby.
- Ćwiczenie umiejętności rozwiązywania konfliktów metodą bez ponoszenia porażek.

Lokalna Grupa Działania - „Z Nami Warto”



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Lokalna Grupa Działania
Z Nami Warto



Moduł 6: „Motywacja, optymizm w realizowaniu zadań na rzecz lokalnej społeczności”

Cel: Doskonalenie umiejętności motywowania się i podtrzymywania motywacji innych do realizowania celów, zadań, podnoszenia własnych kompetencji wspomagających realizację celów, rozwijania optymistycznej postawy życiowej.

- Dokonanie rozeznania w swoich dotychczasowych sukcesach i osiągnięciach.
- Zidentyfikowanie własnych mocnych stron w oparciu o osiągnięcia własne.
- Identyfikowanie własnych kompetencji wspomagających realizację celów.
- Doskonalenie umiejętności precyzowania celów, zadań w oparciu o metodę SMART.
- Samo motywowanie w oparciu o zasoby.
- Doskonalenie umiejętności wspierania, motywowania zespołu w trakcie realizacji zadań grupowych.
- Doskonalenie umiejętności wzmacniania optymizmu i pozytywnego myślenia.

Moduł 7: „Jak radzić sobie ze stresem”

Cel: Podniesienie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych:

- Uświadomienie sobie tego, co dzieje się z człowiekiem przeżywającym stres.
- Uświadomienie sobie swoich strategii radzenia sobie ze stresem.
- Poznanie strategii radzenia sobie ze stresem.
- Zidentyfikowanie obszarów własnego wsparcia, możliwych do uruchomienia w sytuacji stresowej.
- Ćwiczenie umiejętności relaksowania się, wizualizacji.

Lokalna Grupa Działania - „Z Nami Warto”

ul. Plac Wł. Reymonta 1, 62-306 Kołaczkowo, tel./fax. 61 438 50 18 www.znamiwarto.pl, info@znamiwarto.pl
Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.