

## Trening Kompetencji Emocjonalnych

W dniach od 11 do 15 września 2017 r. oraz od 25 do 29 września w ramach projektu Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Skarżysku - Kamiennej pn: „Wspieranie rodzinnej pieczy zastępczej w Powiecie Skarżyskim” odbywał się Trening Kompetencji Emocjonalnych. Miejszem realizacji Treningu była restauracja Aramis w Skarżysku - Kamiennej, ul. Szkolna 13. W treningu wzięły udział 3 grupy liczące po 14 osób. Szkolenie obejmowało po 40 godzin dydaktycznych dla każdej z grup.

Uczestniczące w szkoleniu osoby pozyskały wiedzę i umiejętności założone w celach projektu, tj:

- rola emocji w życiu człowieka,
- samoocena i samoakceptacja,
- poczucie własnej wartości,
- asertywność,
- asertywna komunikacja interpersonalna.

Zrealizowane zajęcia pozwoliły na:

- podniesienie samoświadomości uczestników szkolenia,
- analizę własnych kompetencji emocjonalnych,
- podniesienie umiejętności dokonywania samooceny,
- uwrażliwienie się na znaczenie asertywnej komunikacji,
- zainicjowanie tworzenia postawy asertywnej, postawy współpracy i otwartości wobec drugiego człowieka,
- nabycie umiejętności zapobiegania i rozwiązywania konfliktów,
- nabycie umiejętności tworzenia własnego wizerunku oraz wywierania zamierzonego wpływu na otoczenie oraz na wzrost świadomości własnych emocji, wzrost motywacji i aspiracji zawodowych, poczucia własnej wartości, zwiększenie zaufania we własne siły oraz zmiana postaw życiowych na bardziej aktywne.

Projekt "Wspieranie rodzinnej pieczy zastępczej w Powiecie Skarżyskim" jest współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014- 2020, Oś Priorytetowa: RPSW.09.00.00.

---