

TRENING KOMPETENCJI EMOCJONALNYCH W RAMACH PROJEKTU „PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU - WSPARCIE RODZIN ZASTĘPCZYCH ZE SKARŻYSKA - KAMIENNEJ”

W miesiącu października 2018 rodzice zastępczy wzięli udział w Treningu Kompetencji Emocjonalnych. Zrealizowane zajęcia pozwoliły na podniesienie samoświadomości uczestników szkolenia, analizę własnych kompetencji emocjonalnych, podniesienie umiejętności dokonywania samooceny oraz udzielania i otrzymywania informacji zwrotnych, skuteczniejsze kierowanie własnymi emocjami, zainicjowanie tworzenia postawy asertywnej, postawy współpracy i otwartości wobec drugiego człowieka. **Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się tematy rozwiązywania konfliktów (kontrolowanie i zakańczanie sytuacji konfliktowych), komunikacji z innymi i asertywności. Podczas warsztatów wykorzystano następujące metody i techniki pracy:**

- mini wykłady
 - ćwiczenia indywidualne i ćwiczenia w grupach
 - dyskusja na forum
 - studium przypadku
 - odgrywanie ról
 - mini filmiki szkoleniowe.
-