Propozycja warsztatów psychologicznych w ramach

Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej dla uczestników projektu „OWES”.

Warsztaty skierowane są do osób, które:

- zainteresowane są **zdobywaniem wiedzy psychologicznej** na temat własnego funkcjonowania w miejscu pracy,

- **chciałyby czuć się lepiej**, kiedy tak się nie czują,

- chciałyby **poczuć pewność siebie** i **zadbać o siebie** i swoje potrzeby,

- chciałyby nauczyć się **radzić sobie ze stresem**,

- mają ochotę **zwiększyć swoją efektywność zawodową.**

Jeżeli chciałabyś/yś poruszyć podczas warsztatów z zakresu kompetencji miękkich inny niż zaproponowany zakres tematów, napisz do nas. Jesteśmy otwarci na Twoją propozycję. Jesteśmy tu po to, **aby Tobie było lepiej.** Zawsze możemy spotkać się również osobiście. Wówczas poświęcimy Ci tyle czasu, ile będziesz potrzebować.

Kontakt:

- Telefon: 796 141 440, informacji udzielają: Dominika Snoch, Beata Majcher
- E-mail: dsnoch@wsparciespoleczne.pl

Godziny szkolenia: 9.00-13.00
Miejsce szkolenia: Stowarzyszenie Wsparcie Społeczne "JA-TY-MY"
ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 71/73, 90-558 Łódź

Termin	Nazwa warsztatu	Opis
14.03.2017	**Aby dobrze nam się pracowało – pobożne życzenie czy ciężka praca**?- warsztat doskonalący pracę w grupie – część 1	Warsztat skierowany jest do osób, które chciałyby: - udoskonalić pracę w grupie - poznać swoją rolę w zespole i możliwości zwiększenia jej potencjału - poznać metody podejmowania decyzji z uwzględnieniem zdań wszystkich osób zaangażowanych

		Z warsztatów wyjdziesz bogatszy o wiedzę nt. jak pracujesz w grupie, jakie są twoje mocne strony, jak możesz je wzmocnić i wykorzystać dla działania na rzecz dobra ogólnego.
		Czas: 4hx45min
11.04.2017	**Co by było, gdyby… wreszcie rozwiązać ten konflikt -** warsztat doskonalący pracę w grupie – część 2.	**Podczas warsztatów będziesz miał możliwość:** - zapoznać się, w jaki sposób podchodzisz do sytuacji konfliktowych - określić swoją rolę w grupie i jej znaczenie - zmierzyć się z aktualnymi konfliktami w grupie - poszukać rozwiązań obecnych konfliktów Dzięki warsztatom uzyskasz świadomość w jaki sposób reagujesz na konflikt w grupie, jakie metody stosujesz, aby go rozwiązać i poznasz sposób, który może stanowić alternatywę w codziennym podejściu do konfliktu.
		Czas: 4x45min
25.04.2017	**Nie rozmieniaj się na drobne -** warsztat efektywnej organizacji czasu i pracy	**Podczas warsztatów będziesz miał możliwość:** - poznania zasad efektywnego planowania - ustalania celów i priorytetów działania - poznanie metod, które mogą pomóc w zwiększeniu twojej efektywności oraz lepszemu zagospodarowaniu czasu
		Czas: 4x45min
16.05.2017	**Jak zjeść słonia? W poszukiwaniu rozwiązań,** czyli kreatywne sposoby rozwiązywania aktualnych problemów.	**Warsztat jest skierowany dla osób, które:** - borykają się z trudnościami utrudniającymi pracę, - podejmują próby rozwiązania niekomfortowej sytuacji, ale ona uporczywie powraca, - chcą poszukać nowej perspektywy dla aktualnych trudności i Na warsztacie uczestnik będzie miał możliwość poznać metody nietypowego podejścia do

Stowarzyszenie Wsparcie Społeczne „Ja-Ty-My”
90-558 Łódź, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 71/73
e-mail: biuro@wsparciespoleczne.pl
tel.: 796 14 14 40

		poszukiwania rozwiązań trudnych sytuacji. Zapoznamy Cię m.in. z: - techniką kilku opcji - metodą analogii - odwrotną burzą mózgu Pokażemy w jaki sposób możesz poradzić sobie z tym, co wydaje się być już nie do rozwiązania.
		Czas: 4hx45min
30.05.2017	**Ja jestem ok, a ty…? –** asertywna obrona własnych granic	**Warsztat przeznaczony jest dla osób, które:** **-** chciałyby nauczyć się skutecznej obrony granic, gdy ktoś je narusza - czuć większą pewność siebie w relacjach interpersonalnych - chciałyby mówić, to co myślą (myślę nie - mówię nie; myślę tak- mówię tak) Dzięki warsztatom uczestnik zapozna się z asertywnymi metodami radzenia sobie z obroną własnych granic , np. możliwościami asertywnego odmawiania i komunikowania się w sytuacjach trudnych.
		Czas: 4x45 min
27.06.2017	**Jak chwalić, jak ganić? -** podstawy asertywnego podejścia do udzielania i odbierania informacji zwrotnej.	**Warsztat jest skierowany dla osób, które chciałyby nauczyć się:** **-** wyrażania własnego zdania i opinii w jasny i nieraniący sposób; - obronić swoją osobę przed krytyką i zarzutami; - czuć się swobodnie podczas kontaktu z drugą osobą – szczególnie w sytuacjach napięć i konfliktów.
		Czas: 4hx45min
25.07.2017	**Oswoić stres –** warsztat, poszerzający wiedzę z zakresu	Warsztat skierowany jest do osób, które chciałyby: - przeprowadzić własną autoanalizę symptomów

Stowarzyszenie Wsparcie Społeczne „Ja-Ty-My”
90-558 Łódź, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 71/73
e-mail: biuro@wsparciespoleczne.pl
tel.: 796 14 14 40

	metod radzenia sobie ze stresem	stresu - zwiększyć swoją wiedzę o prawidłowościach przebiegu procesu stresu - poznać wybrane sposoby i metody radzenia sobie ze stresem
		Czas: 4hx45min