

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ - powiat oławski

realizowanych w ramach „Program wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży z powiatu wrocławskiego, oleśnickiego, oławskiego i Jeleniej Góry”, finansowanego z budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Trening Umiejętności Społecznych

Prowadzące:

Karina Parys-Matysiak,

Iwona Zaraś-Wieczorek

Harmonogram Olawa				
L. p.	Data	Zakres	Godziny	Osoby prowadzące
1	12.09.2025 (piątek)	Budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie i rozwijanie umiejętności współpracy w grupie	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek
2	13.09.2025 (sobota)	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych - inicjowanie kontaktu, prowadzenie konwersacji	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek
3	19.09.2025 (piątek)	Kształtowanie umiejętności współpracy w Zespole – psychoedukacja, gry i zabawy w podgrupach	15:30 - 17:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek
4	20.09.2025 (sobota)	Emocje - rozpoznawanie, nazywanie, komunikowanie	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek
5	26.09.2025 (piątek)	Emocje – psychoedukacja dot. technik radzenia sobie z trudnymi emocjami	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek
6	27.09.2025 (sobota)	Emocje – opanowanie technik konstruktywnego komunikowania trudnych emocji oraz konstruktywnego przyjmowania emocji innych osób – scenki, ćwiczenia w podgrupach	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek



7	03.10.2025 (piątek)	Opanowanie umiejętności radzenia sobie ze złością, poznanie nieagresywnych sposobów radzenia sobie ze złością.	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek
8	04.10.2025 (sobota)	Trening zachowań asertywnych i rozwijanie umiejętności identyfikowania i komunikowania własnych potrzeb za pomocą komunikatów „ja”	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek
9	10.10.2025 (piątek)	Zmiana zachowań na bardziej efektywne społecznie, praca nad przestrzeganiem zasad, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek
10	11.10.2025 (sobota)	Podejmowanie decyzji, konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Rozwój poczucia własnej wartości i samooceny uczestników	16:30 - 18:00 2h dydaktyczne	Karina Parys-Matysiak, Iwona Zaraś-Wieczorek

GRA „Bohaterowie w Xalag”

Prowadzący: Mgr Psychologii Olaf Kuzyk

Terminy spotkań:

Zajęcia będą realizowane w Październiku 2025 w dniach 5, 12, 19, 26 (niedziele).

W ramach jednego dnia zrealizowane zostaną zajęcia z dwiema grupami po sobie z przewidzianą przerwą wielkości 30 minut (10:00-13:00 i 13:30-16:30 - każda grupa po 3 godziny).



**DOLNY
ŚLĄSK**

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO
www.dolnyslask.pl