

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ - powiat oleśnicki

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

Trening Umiejętności Społecznych

Prowadzące: Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik

Powiat oleśnica				
L.p.	Data	Zakres	Godziny	Osoby prowadzące
1	09.09.2025 r.	Poznanie grupy, budowanie relacji i ustalenie zasad pracy w grupie Umiejętność: nawiązywanie kontaktów, przedstawianie się, wchodzenie w interakcje z rówieśnikami, ustalenie zasad pracy w grupie	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik
2	16.09.2025 r.	Słuchanie i komunikacja Umiejętność: Aktywne słuchanie, rozumienie komunikatów werbalnych i niewerbalnych, umiejętność zadawania pytań	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik
3	23.09.2025 r.	Wyrażanie emocji Umiejętność: Rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie własnych emocji oraz emocji innych	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik
4	30.09.2025 r.	Wyrażanie potrzeb i asertywność Umiejętność: Mówienie o swoich potrzebach i granicach w sposób asertywny, stawianie granic w relacjach,	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik



ERA PSYCHE
FUNDACJA


5	07.10.2025 r.	Współpraca i praca w grupie Umiejętność: Planowanie wspólnego działania, dzielenie się zadaniami, rozwiązywanie trudności we współpracy	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik
6	14.10.2025 r.	Rozwiązywanie konfliktów Umiejętność: Radzenie sobie z nieporozumieniami, negocjowanie rozwiązań, wybieranie strategii rozwiązywania konfliktów, ćwiczenie komunikacji	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik
7	21.10.2025 r.	Empatia i rozumienie innych Umiejętność: Wczuwanie się w emocje i sytuacje innych osób, rozpoznawanie i nazywanie emocji innych, aktywne słuchanie	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik
8	28.10.2025 r.	Radzenie sobie ze stresem i złością Umiejętność: Kontrolowanie emocji w trudnych sytuacjach, regulacja emocji, radzenie sobie ze złością, rozpoznawanie sygnałów stresu i złości w ciele, ćwiczenia technik relaksacyjnych	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik
9	04.11.2025 r.	Pochwała i krytyka w grupie Umiejętność: Dawanie i przyjmowanie konstruktywnej informacji zwrotnej, formułowanie informacji zwrotnej w sposób wspierający, rozwijanie umiejętności empatycznego słuchania	18.00-19.30	Agata Balcerczyk i Wiktoria Michalik



**DOLNY
ŚLĄSK**

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



				Agata
10	18.11.2025 r.	Podsumowanie i utrwalanie umiejętności Umiejętność: Stosowanie poznanych umiejętności, refleksja nad własnym rozwojem społecznym, samoocena.	18.00-19.30	Balcerczyk i Wiktoria Michalik

Wsparcie grupowe dzieci oraz młodzieży w kryzysie

Prowadzące: Anita Tołpa, Agata Doziwska

1. 15.09.2025r. Spotkanie organizacyjne. Zapoznanie grupy, omówienie zasad panujących w grupie oraz

regulaminu. Wspólne ustalenie zasad i reguł panujących w grupie. Każdy z uczestników przedstawia się i

opowiada kilka zdań o sobie. Zebranie oczekiwań co do grupy.

2. 22.09.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Zajęcia i gry

integracyjne w celu zbudowania zaufania w grupie. Podsumowanie "z czym kończę".

3. 29.09.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Oczekiwania

grupy co do spotkań. Dostosowanie się do problemu zaistniałego w grupie. Praca w ramach trudności

związanych z byciem w grupie. Omówienie obaw i niepewności związanych z otwieraniem się przed

innymi. Podsumowanie "z czym kończę".

4. 06.10.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Temat odrzucenia. Doświadczenie własne, burza mózgów, otwartość na problemy pojawiające się w grupie,

trening umiejętności wsparcia i zrozumienia siebie, swoich potrzeb. Podsumowanie "z czym kończę".

5. 13.10.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Radzenie sobie

ze stresem. Omówienie pojęcia stresu, jak wpływa na ciało, jak można radzić sobie ze stresem, stresory



**DOLNY
ŚLĄSK**

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



ERA PSYCHE
FUNDACJA

dnia codziennego. Podsumowanie "z czym kończę".

6. 20.10.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Złość i

komiunikacja w złości. Omówienie zagadnienia komunikatorów i funkcji złości, sposobów radzenia sobie

ze złością, powodów złości, jak radzić sobie z wybuchami oraz jak używać złości w konstruktywny

sposób. Podsumowanie "z czym kończę".

7. 27.10.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Temat lęku.

Omówienie zagadnienia lęku, różnicy między strachem, a lękiem. Burza mózgów, doświadczenie własne.

Gra w lęk. Podsumowanie "z czym kończę".

8. 3.11.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Psychoedukacja w

zakresie radzenia sobie z trudnymi emocjami, gra dixit, mindfulness, techniki radzenia sobie z emocjami.

Podsumowanie "z czym kończę".

9. 10.11.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Uważność,

umiejętność rozpoznawania swoich emocji, swoich myśli, rozdzielania ich od myśli innych, rozmowa na

temat asertywności. Podsumowanie "z czym kończę".

10. 17.11.2025r. Powitanie uczestników i rundka "jak się czujesz i z czym przychodzisz". Podsumowanie

dotychczasowych spotkań, omówienie bieżących potrzeb grupy, ich refleksji co do zajęć, dalszych

potrzeb oraz pożegnanie.



**DOLNY
ŚLĄSK**

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