

Warsztaty rozwijające umiejętności interpersonalne oraz kompetencje społeczno – emocjonalne według zdiagnozowanych potrzeb – zajęcia z psychologiem.

Z uwagi na ograniczenie funkcjonowania bursy w związku z sytuacją epidemiczną zajęcia nie zostały przeprowadzone. Zaplanowane i przygotowane były dla poszczególnych grup zgodnie ze zdiagnozowanymi potrzebami. Zależnie od obszarów, które miały obejmować planowany był warsztat dotyczący umiejętności kluczowych oraz specyficznych kompetencji.

Grupa 18-19 lat - zajęcia dotyczące konstruktywnych i kreatywnych metod radzenia sobie z nadmiernym napięciem, stresem i presją. Omówienie źródeł stresu, sytuacji powodujących napięcie i niepokój oraz wymiana doświadczeń sytuacji stresowych w codziennym życiu. Przedstawienie pojęć eustres i dystres. Rozmowa na temat skutecznych sposobów regulowania napięć, umiejętności słuchania własnego ciała i rozpoznawania potrzeb. Zaprezentowanie przykładowych form relaksacji.

Celem zajęć miało być zidentyfikowanie źródeł napięcia, przedstawienie i wspólne poszukiwanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nim, zapoznanie wychowanek z pojęciami stresu mobilizującego i szkodliwego oraz uwrażliwienie na dostrzeganie własnych potrzeb, granic i możliwości.

Grupa 16-17 lat - zajęcia dotyczące porozumienia bez przemocy. Omówienie na czym polega komunikacja bezprzemocowa. Nakreślenie korzyści jakie płyną z takiej formy budowania dialogu i efektów przy nawet jednostronnym stosowaniu założeń P.B.P. Ćwiczenie przeformułowań typowych zwrotów na bezprzemocowe. Omówienie wrażeń wychowanek z usłysanych komunikatów i sytuacji, w których mogłyby okazać się przydatne.

Celem zajęć miało być zapoznanie wychowanek z komunikacją bezprzemocową i jej korzyściami oraz ćwiczenie umiejętności stosowania jej w praktyce.

Grupa 14-15 lat - zajęcia dotyczące asertywności. Omówienie na czym polega asertywność w komunikacji i zachowaniu. Rozpoznanie zachowań asertywnych, agresywnych i uległych w przedstawionych przykładach. Ćwiczenie postawy i formułowania komunikatów asertywnych na modelowych sytuacjach. Rozpoznanie korzyści płynących z prezentowania postawy asertywnej i stawiania granic oraz okoliczności w jakich mogą być dla wychowanek przydatne.

Celem zajęć miało być zgłębienie tematu asertywności i uwrażliwienie wychowanek na mylne interpretacje postawy asertywnej, a także modelowanie zachowań asertywnych w formie warsztatowej na materiale umożliwiającym przełożenie nabytych umiejętności na życie codzienne.