

# Spotkania w ramach poradnictwa specjalistycznego



Fundusze Europejskie  
Program Regionalny



**DOLNY  
ŚLĄSK**

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Miliczu realizuje projekt pt. „Lepszy start II”, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego 2014 - 2020, oś priorytetowa 9 Włączenie społeczne, działanie 9.1.1 Aktywna integracja, poddziałanie 9.1.1 Aktywna integracja - konkursy horyzontalne.

W maju - czerwcu br. zrealizowano **poradnictwo i wsparcie grupowe w zakresie podnoszenia kompetencji społecznych (poradnictwo specjalistyczne) dla 12 uczestników projektu (osób z niepełnosprawnością).**

#### **W zakres tematyczny spotkań wchodziły poniższe zagadnienia:**

- Efektywność osobista
- Komunikacja interpersonalna
- Umiejętność pracy w grupie
- Warsztat asertywności
- Automotywacja, zarządzanie sobą w czasie, radzenie sobie ze stresem

#### **Uzyskane rezultaty:**

W trakcie spotkań Uczestnicy mieli możliwość:

- rozwinięcia kompetencji komunikacyjnych, w tym i asertywnej
- wzmocnienia samooceny i pewności siebie
- wzrostu umiejętności identyfikowania potrzeb swoich i innych
- doskonalenia umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem
- kształtowania postawy proaktywnej
- nabycia umiejętności efektywnego zarządzania sobą w czasie
- doskonalenia umiejętności precyzyjnego określania priorytetów i planowania codziennej pracy
- uświadomienia znaczenia wewnątrzsterowności w pracy i w życiu codziennym
- poznania własnych stylów zachowań w zespole oraz zasad współpracy grupowej.

Uczestnikom projektu zapewniono poczęstunek w formie bufetu kawowego.