

WZMOCNIENIE

WARSZTATY DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB MH NEETS

CZĘŚĆ I
90 minut



This license lets you (or other party) share, remix, transform, and build upon this material non-commercially, as long as you credit the Work4Psy project partners and license your new creations under identical terms.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROGRAM

1. DYSKUSJA – 10 minut
2. TEORIA & DYSKUSJA – 30 minut
3. TEORIA & DYSKUSJA – 30 minut
4. DYSKUSJA – 10 minut
5. PODSUMOWANIE – 10 minut



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs





ROLA WZMACNIANIA



DYSKUSJA

WZMOCNIENIE

- Co to jest?
- Jaka jest jego rola?
- W jaki sposób może być pomocne?



ROLA WZMACNIANIA

TROCHĘ TEORII



WGLĄD TO POTĘGA

SIEĆ WSPARCIA TO POTĘGA

WSPARCIE TO POTĘGA



DYSKUSJA

- Jakie mogą być korzyści z posiadania wglądu?
- Jakie mogą być korzyści z posiadania wsparcia?
- Jakie mogą być korzyści z łączenia się w sieci wsparcia?

ROLA WZMACNIANIA

TROCHĘ TEORII



SIEĆ WSPARCIA TO POTĘGA

Korzyści płynące z łączenia się w sieci wsparcia:

- Złagodzenie poczucia izolacji
- Informacje i znajomość bieżących wydarzeń
- Źródło wsparcia
- Targi pracy
- Grupy na social mediach
- Eventy z zakresu doradztwa zawodowego
- Przyjaciele i rodzina

WGLĄD TO POTĘGA

WSPARCIE TO POTĘGA

Korzyści płynące z posiadania wsparcia:

- Możemy dzielić się swoimi myślami i obawami,
- Możemy otrzymać przydatną informację zwrotną,
- Możemy czerpać pomysły od osób mających podobne doświadczenia



ROLA WZMACNIANIA

TROCHĘ TEORII



PODEJMOWANIE WŁASNYCH DECYZJI TO POTĘGA

DBANIE O SIEBIE TO POTĘGA

PLANOWANIE TO POTĘGA



DYSKUSJA

- Jakie mogą płynąć korzyści z podejmowania własnych, autonomicznych decyzji?
- Jakie mogą być korzyści planowania?
- Jakie mogą być korzyści dbania o siebie?

ROLA WZMACNIANIA

TROCHĘ TEORII

DBANIE O SIEBIE TO POTĘGA

Kluczowym jest, aby pozostawać zdrowym i czuć się pełnym energii i zmotywowanym. Gdy czujemy się zdrowi, jesteśmy bardziej optymistyczni, w lepszym nastroju i mamy większy napęd by osiągać więcej dobrych rzeczy dla siebie.

PODEJMOWANIE WŁASNYCH DECYZJI TO POTĘGA

- Podejmowanie własnych decyzji daje nam poczucie kontroli.
- Podejmowanie własnych decyzji oznacza, że czujemy się na tyle pewni siebie, aby to robić.
- Podejmowanie własnych decyzji jest ściśle związane z poczuciem własnej wartości.

PLANOWANIE TO POTĘGA

Podzielenie swojego celu na drobniejsze kroki ma swoje korzyści:

- Za każdym razem koncentrujemy się jedynie na kroku, który mamy do wykonania.
- Całość planu wydaje się mniej przytłaczająca.
- Mamy poczucie sukcesu za każdym razem, gdy wykonamy mały kroczek, co utrzymuje nas zmotywanych i pełnych energii.
- Wykonanie wielu kroczków całego planu daje nam poczucie siły i spełnienia.

DBANIE O SIEBIE TO POTĘGA

JAK OSOBY MH NEET MOGĄ DBAĆ O SWÓJ ORGANIZM:

- Dobre odżywianie
- Ćwiczenia
- Przestrzeganie zaleceń lekarskich
- Pozostawanie pełnym energii i zmotywowanym
- Dobrze się bawiąc



DYSKUSJA

Jak możemy im w tym pomóc, jako opiekunowie nieformalni?

**CO JESZCZE
MOŻEMY
ZROBIĆ?**



WZMACNIANIE SAMEGO SIEBIE



DYSKUSJA

Czy możemy wzmocnić samego siebie?

PODSUMOWANIE

DZIĘKUJEMY!