

WZMOCNIENIE

WARSZTATY DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB MH NEETS

CZĘŚĆ II
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



Ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć...

1. Dyskusja – 10 minut
2. Zadania i aktywności dla nas samych – 40 minut;
3. Zadania i aktywności dla osób MH NEET – 40 minut
4. Podsumowanie – 10 minut



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs





JAK MOŻEMY SIEBIE WZMOCNIĆ?



DYSKUSJA



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs

work4psy.eu



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



... PRZYPOMINAJĄC

**WYBRANE ELEMENTY I
WYMIARY WZMACNIANIA**



INSIGHT AND CARING FOR SELF

PLANNING AND DECISION-MAKING

SUPPORT NETWORK

WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA

NR.	NAZWA ZADANIA/AKTYWNOŚCI	DLA KOGO		ĆWICZONY OBSZAR		
		zadanie/aktywność dla nieformalnych opiekunów	zadanie/aktywność dla osób MH NEET wykonywane razem z opiekunem	wgląd w poczucie własnej wartości	sieć wsparcia	planowanie i podejmowanie decyzji
1	Dziennik wdzięczności	X	X	X	X	X
2	Dziennik samooceny		X	X		
3	List z przyszłości	X	X			X
4	Wiadomość od anioła stróża		X	X		
5	Mój trójkąt świata		X		X	
6	Narzędzie równowagi	X	X			X
7	Stwórz swoją własną drużynę superbohaterów	X			X	
8	Podejmowanie decyzji: Jakie są Twoje kryteria? Zdefiniuj obszar rozwiązań.		X			X
9	Kto wspiera Cię w Twojej sieci?		X		X	
10	Gdzie jestem?: Odhaczanie postępów		X	X		X

WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA NIEFORMALNI OPIEKUNOWIE

NR.	NAZWA ZADANIA/AKTYWNOŚCI	DLA KOGO		ĆWICZONY OBSZAR		
		zadanie/aktywność dla nieformalnych opiekunów	zadanie/aktywność dla osób MH NEET wykonywane razem z opiekunem	wgląd w poczucie własnej wartości	sieć wsparcia	planowanie i podejmowanie decyzji
1	Dziennik wdzięczności	X	X	X	X	X
2	Dziennik samooceny		X	X		
3	List z przyszłości	X	X			X
4	Wiadomość od anioła stróża		X	X		
5	Mój trójkąt świata	X	X		X	
6	Narzędzie równowagi	X	X			X
7	Stwórz swoją własną drużynę superbohaterów	X			X	
8	Podejmowanie decyzji: Jakie są Twoje kryteria? Zdefiniuj obszar rozwiązań.		X			X
9	Kto wspiera Cię w Twojej sieci?		X		X	
10	Gdzie jestem?: Odhaczanie postępów		X	X		X

WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA

NIEFORMALNI OPIEKUNOWIE - WGLĄD W SIEBIE

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Spróbuj przygotować swój dziennik wdzięczności z
ostatniego tygodnia!

WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA

NIEFORMALNI OPIEKUNOWIE - SIEĆ WSPARCIA

LIST Z PRZYSZŁOŚCI

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Spróbuj przygotować swój własny list!

WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA

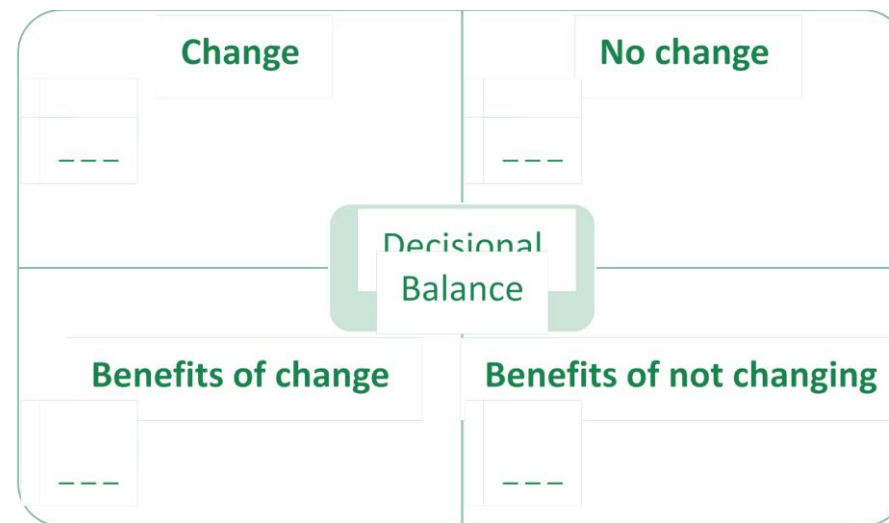
NIEFORMALNI OPIEKUNOWIE - PLANOWANIE I PODEJMOWANIE DECYZJI

NARZĘDZIE RÓWNOWAGI

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Rozważ teraz plusy i minusy jakiejś decyzji, którą masz podjąć!



WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA NIEFORMALNI OPIEKUNOWIE RAZEM Z OSOBAMI MH NEET

NR.	NAZWA ZADANIA/AKTYWNOŚCI	DLA KOGO		ĆWICZONY OBSZAR		
		zadanie/aktywność dla nieformalnych opiekunów	zadanie/aktywność dla osób MH NEET wykonywane razem z opiekunem	wgląd w poczucie własnej wartości	sieć wsparcia	planowanie i podejmowanie decyzji
1	Dziennik wdzięczności	X	X	X	X	X
2	Dziennik samooceny		X	X		
3	List z przyszłości	X	X			X
4	Wiadomość od anioła stróża		X	X		
5	Mój trójkąt świata	X	X		X	
6	Narzędzie równowagi	X	X			X
7	Stwórz swoją własną drużynę superbohaterów	X			X	
8	Podejmowanie decyzji: Jakie są Twoje kryteria? Zdefiniuj obszar rozwiązań.		X			X
9	Kto wspiera Cię w Twojej sieci?		X		X	
10	Gdzie jestem?: Odhaczanie postępów		X	X		X

WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA

OSOBY MH NEET - WGLĄD W SIEBIE, W SAMOOCENĘ

WIADOMOŚĆ OD ANIOŁA STRÓŻA

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Spróbuj napisać wiadomość od anioła stróża!

WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA

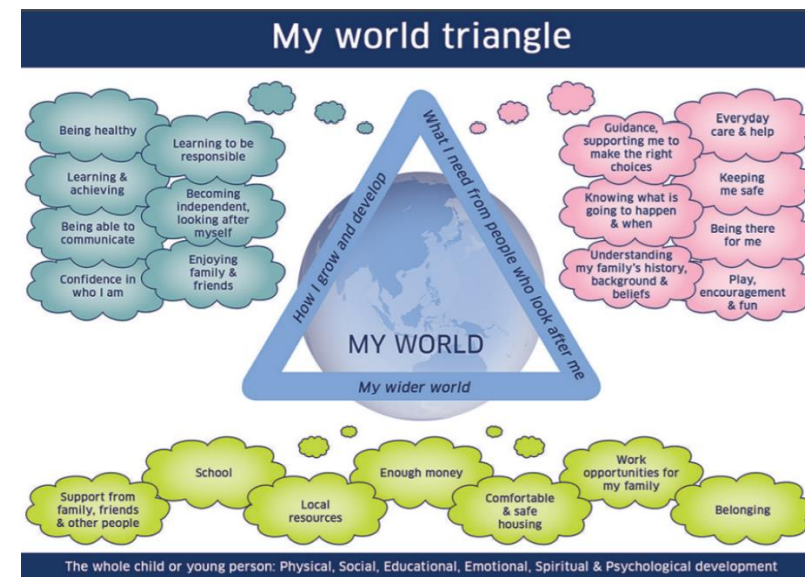
OSOBY MH NEET - SIEĆ WSPARCIA

MÓJ TRÓJKĄTNY ŚWIAT

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Spróbuj przygotować swój własny trójkąt!



WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI W OBSZARZE WZMACNIANIA

OSOBY MH NEET - PLANOWANIE I PODEJMOWANIE DECYZJI

PODEJMOWANIE DECYZJI: JAKIE SĄ TWOJE KRYTERIA? ZDEFINIUJ OBSZAR ROZWIĄZAŃ

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Spróbujcie w parach!

WYBRANE ZADANIA I AKTYWNOŚCI



DYSKUSJA

UŻYTECZNOŚĆ ZADAŃ I AKTYWNOŚCI



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs

work4psy.eu



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



WYPRÓBUJ INNE ZADANIA I AKTYWNOŚCI...



...UŻYJ TOOLKIT

Work4Psy

An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs

work4psy.eu



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

The background features a dark teal shape on the left and a light teal shape on the right, both pointing towards the center. Behind these is a faint, repeating mandala pattern in a light grey color.

PODSUMOWANIE

DZIĘKUJEMY!