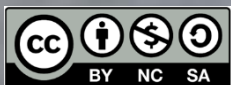


PRZEWYCIĘŻANIE STYGMATYZACJI

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 – 15 minut
2. DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI – ćwiczenie – 15 minut;
3. DZIENNIK SAMOOCENY – 15 minut
4. POZYTYWNY NOTATNIK – 20 minut
5. KTO WSPIERA CIĘ W TWOJEJ SIECI? – 15 minut
6. PODSUMOWANIE – 10 minut



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs





JAK MOŻEMY WSPIERAĆ BLISKICH W PRZEWYCIĘŻANIU STYGMATYZACJI I AUTOSTYGMATYZACJI?



DYSKUSJA



CO MOGŁOBY CI POMÓC RADZIĆ SOBIE ZE STYGMATYZACJĄ SWOICH DZIECI?



DYSKUSJA



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs

work4psy.eu



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



POMÓŻ IM POCZUĆ SIĘ ZE SOBĄ LEPIEJ



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



ZADANIA I AKTYWNOŚCI POMAGAJĄCE PRZEWYCIĘŻYĆ STYGMATYZACJĘ

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Spróbuj przygotować swój dziennik wdzięczności z
ostatniego tygodnia!



ZADANIA I AKTYWNOŚCI POMAGAJĄCE PRZEWYCIĘŻYĆ STYGMATYZACJĘ

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI



DYSKUSJA

ZADANIA I AKTYWNOŚCI POMAGAJĄCE PRZEWYCIĘŻYĆ STYGMATYZACJĘ

DZIENNIK SAMOOCENY

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Czy myślisz, że mogłoby to pomóc?

Czy myślisz, że byłoby możliwe zachęcić Twoje
dzieci do prowadzenia dziennika samooceny?



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs

work4psy.eu

Self-Esteem Journal

MON.	Something I did well today...	
	Today I had fun when...	
	I felt proud when...	
TUE.	Today I accomplished...	
	I had a positive experience with...	
	Something I did for someone...	
WED.	I felt good about myself when...	
	I was proud of someone else...	
	Today was interesting because...	
THUR.	I felt proud when...	
	A positive thing I witnessed...	
	Today I accomplished...	
FRI.	Something I did well today...	
	I had a positive experience with (a person, place, or thing)...	
	I was proud of someone when...	
SAT.	Today I had fun when...	
	Something I did for someone...	
	I felt good about myself when...	
SUN.	A positive thing I witnessed...	
	Today was interesting because...	
	I felt proud when...	

© 2014 Therapist Aid LLC

Provided by TherapistAid.com



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

ZADANIA I AKTYWNOŚCI POMAGAJĄCE PRZEWYCIĘŻYĆ STYGMATYZACJĘ

POZYTYWNY NOTATNIK

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Teraz przygotuj pozytywny zeszyt o swoim dziecku. W pierwszej kolumnie wpisz swoje codzienne obowiązki (te, które wykonuje). W drugiej kolumnie cechy i umiejętności, które to umożliwiają.

Lista moich codziennych obowiązków	Moje pozytywne cechy pozwalające mi je osiągnąć

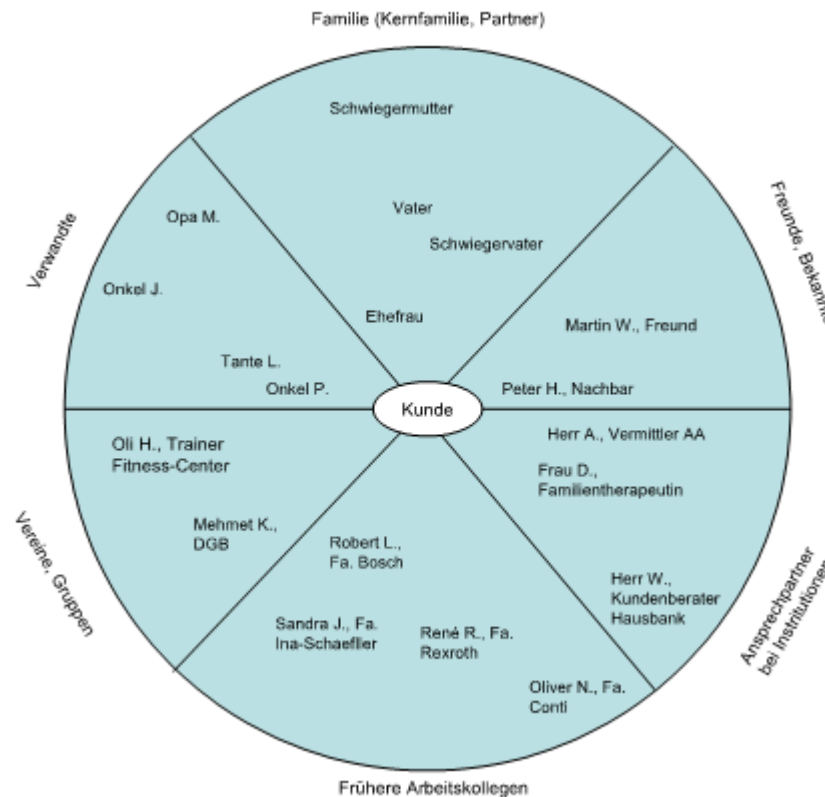
ZADANIA I AKTYWNOŚCI POMAGAJĄCE PRZEWYCIĘŻYĆ STYGMATYZACJĘ

KTO WSPIERA CIĘ W TWOJEJ SIECI?

CEL
ĆWICZENIA

OPIS

Poćwiczcie w parach!



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!