

Zajęcia grupowe z edukacji emocjonalno-społecznej

Spotkania grupowe z edukacji społeczno-emocjonalnej to zajęcia warsztatowe dla podopiecznych Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego. Odbývają się raz w tygodniu i są prowadzone przez terapeutę i psychologa DOA. Na zajęciach poruszamy tematy związane z emocjami. Kształtujemy umiejętności wyrażania swoich poglądów, myśli i emocji w sposób asertywny. Doskonalimy umiejętności społeczne, rozwijamy kompetencje emocjonalno-społeczne. Rozmawiamy na temat trudności w relacjach społecznych i kształtujemy zachowania empatyczne.

Tematy zajęć 2023/2024:

1. Akceptacja i tolerancja – pogłębienie wiedzy na ten temat i ćwiczenia ułatwiające funkcjonowanie w grupie,
2. Radzenie sobie ze zmianą,
3. Kulturalna odmowa- asertywność
4. Czym jest samotność, odrzucenie? Jak poradzić sobie z presją grupy?
5. Co zrobić, gdy wszystko idzie nie tak? Dyskusja i warsztaty.
6. Czym jest motywacja? Po co jest potrzebna ?
7. Złość i gniew- radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami.
8. Oni mają a ja nie- jak sobie radzić w takiej sytuacji?
9. Dokuczanie – warsztaty
10. Kłamstwo ma krótkie nogi. Jakie są konsekwencje kłamania?
11. Unikanie jako sposób radzenia sobie z trudną sytuacją.
12. Jak chcę być traktowany przez innych? Jak nie chcę być traktowany? (moje granice)
13. Dzień życzliwości
14. Trudności w relacjach z rodzicami.
15. Trudności w relacjach z kolegami, koleżankami.

Dodana: 28 październik 2021 14:39 Zmodyfikowana: 23 luty 2024 10:40

DZIENNY OŚRODEK ADAPTACYJNY

DZIENNY DOM POMOCY-
CIR
BEZPIECZEŃSTWO

KLUB SAMOPOMOCY DOKUMENTY