

TEMATYKA WYKŁADÓW:

1. Wprowadzenie w cykl projektowy: Integrujmy się!
2. Czego życie oczekuje ode mnie. Motywowanie do podejmowania nowych wyzwań
3. Jak czerpać radość z kontaktów z innymi ludźmi
4. Proces porozumiewania się z ludźmi
5. Wsparcie społeczne jako źródło siły
6. Źródła stresu i sposoby radzenia sobie z nim

OBSZARY TEMATYCZNE WARSZTATÓW:

W drodze do siebie - rozwój osobisty

1. Zarządzanie sobą i swoim czasem. Automobilizacja. Cele - planowanie krótkoterminowe i odległe
2. Odkrywanie własnych możliwości i umiejętności
3. Kreatywność na co dzień
4. Fitness dla mózgu - ćwiczenie pamięci i zdolności poznawczych
5. Radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem – relaksacja
6. Zdrowy styl życia - dieta i ruch

Ważne mosty i dobre granice - budowanie relacji interpersonalnych

1. Zasady dobrej komunikacji. Empatia i asertywność
2. Bariery i pułapki komunikacyjne
3. Diagnoza własnego stylu komunikowania
4. Budowanie i podtrzymywanie kontaktów. Role współzależne
5. Filary dobrych relacji - zrozumienie, troska, odpowiedzialność, szacunek
6. Korzystanie ze wsparcia. Sieć wsparcia społecznego i jej charakterystyki – autodiagnoza

7. Specyfika funkcjonowania kobiet i mężczyzn w relacjach interpersonalnych

Wychodzę ku innym - uczestnictwo w życiu społeczności

1. Poszukiwanie dróg włączania się w życie otoczenia - gdzie mogę być potrzebny
2. Aktywności, które łączą - tworzenie sieci społecznej
3. Umiejętność współdziałania, zaufanie
4. Konflikt i współpraca w grupie - co dzieli, co łączy
5. Młodość i starość mogą się lubić
6. Przełamywanie uprzedzeń i stereotypów

Rozwijam skrzydła - uczestnictwo w kulturze jako droga integracji z otoczeniem

1. Wykorzystanie dróg dostępu do kultury - miasto jako źródło inspiracji
2. Aktywne uczestnictwo w kulturze - kameralne formy realizowania swoich możliwości twórczych, samoorganizowanie grup twórczych, wyrażanie siebie przez sztukę
3. Kultura łącznikiem między pokoleniami
4. Choreoterapia
5. Filmoterapia
6. Photo voice – fotografia z tekstem jako możliwość ekspresji emocji
7. Arteterapia
8. Drama i muzyka
9. Zostawić ślad – literackie wyrażanie i przekazywanie własnych doświadczeń w różnych obszarach