

PROGRAM TRENINGU DOSKONALĄCEGO UMIEJĘTNOŚĆ KOMUNIKOWANIA SIĘ

Autorzy programu:

Mgr Agnieszka Bąk, psycholog

Mgr Barbara Kasprzyk, psycholog

I. Cele programu:

Cel główny:

doskonalenie umiejętności społecznych

Cele szczegółowe:

- nabycie umiejętności nawiązywania i utrzymania poprawnych kontaktów z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami
- nabycie umiejętności zachowania się w sytuacjach konfliktowych
- podniesienie samooceny
- nabycie umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem
- nabycie umiejętności i wiedzy z zakresu zachowań asertywnych

II. Adresaci:

- Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych
- * skierowani przez pedagogów szkolnych oraz
- * zgłaszający się indywidualnie

Liczba uczestników: 12-16 osób,

III. Przewidywany czas realizacji programu:

4 miesiące, spotkania raz w tygodniu po dwie godziny

IV. Działania związane z przygotowaniem i realizacją programu:

- Czynności przygotowawcze:

Przygotowanie pomocy:

Kamera, kasety video do nagrywania oraz z filmami, telewizor, pomoce biurowe (kartki, mazaki, testy, studium przypadku z sytuacją konfliktową do dyskusji materiały o komunikacji dla uczestników

- czynności kwalifikacyjne (rozmowy indywidualne, rozsyłanie i prezentacja ofert, konsultacje z rozmowy z pedagogami)

Planowany czas realizacji – 4 miesiące

Lp.	TYTUŁ MODUŁU	LICZBA GODZIN	KOORDYNATOR ZADANIA	OSOBY WSPÓLPRACUJĄCE	UWAGI
1.	Integracja	2	Agnieszka Bąk	Barbara Kasprzyk	- Wstępna prezentacja podczas zabawy - Praca w małych grupach, zabawy ruchowe
2.	Budowanie zaufania w grupie	2	Barbara Kasprzyk	Agnieszka Bąk	- Gry i zabawy ruchowe - Rysunek
3	Komunikacja część I	2	Agnieszka Bąk	Barbara Kasprzyk	- Poznanie reguł prawidłowego komunikowania się - Wyróżnienia oraz omówienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej - Analiza sposobów komunikowania się w prezentowanych scenach ze znanych filmów
4	Komunikacja część II	2	Barbara Kasprzyk	Agnieszka Bąk	- Przeprowadzenie testu na styl komunikacji - omówienie stylów komunikowania z wyróżnieniem zalet i wad każdego z nich - elastyczne dostosowywanie stylu do konkretnej sytuacji

Lp.	TYTUŁ MODUŁU	LICZBA GODZIN	KOORDYNATOR ZADANIA	OSOBY WSPÓŁPRACUJĄCE	UWAGI
5.	Sposoby zachowania się w sytuacji konfliktu	2	Agnieszka Bąk	Barbara Kasprzyk	<ul style="list-style-type: none"> - analiza przypadków problemowych życia uczestników - wymiana doświadczeń - teoria i dynamika sytuacji konfliktowych
6.	Sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych – negocjacje i mediacje	2	Barbara Kasprzyk	Agnieszka Bąk	<ul style="list-style-type: none"> - psychodrama – rozwiązywanie konfliktów z rówieśnikami, nauczycielami i rodzicami - analiza własnego stylu postępowania w sytuacji konfliktowej – test - studium przypadku – grupowe rozwiązywanie konfliktów, analiza ról grupowych, różnic indywidualnych, emocji pojawiających się w sytuacji konfliktowej
7.	Kształtowanie pozytywnego wizerunku siebie	2	Agnieszka Bąk	Barbara Kasprzyk	<ul style="list-style-type: none"> - praca indywidualna - informacje zwrotne od uczestników - analiza nagranych podczas poprzednich zajęć scenek – identyfikowanie mocnych stron

Lp.	TYTUŁ MODUŁU	LICZBA GODZIN	KOORDYNATOR ZADANIA	OSOBY WSPÓŁPRACUJĄCE	UWAGI
8.	Radzenie sobie ze stresem	2	Barbara Kasprzyk	Agnieszka Bąk	<ul style="list-style-type: none"> - omówienie indywidualnych strategii w radzenia sobie ze stresem - wyodrębnienie pozytywnych i negatywnych strategii – profilaktyka uzależnień - omówienie pozytywnej roli stresu - mechanizmy radzenia sobie w sytuacjach trudnych i permanentnego stresu
9.	Sytuacja ekspozycji społecznej	2	Agnieszka Bąk	Barbara Kasprzyk	<ul style="list-style-type: none"> - autoprezentacja (przygotowanie do ustnej matury, rozmowy kwalifikacyjnej, egzaminu, przemówienia) - praca z kamerą video – komunikacja werbalna i niewerbalna - radzenie sobie z tremą
10.	Asertywność	2	Barbara Kasprzyk	Agnieszka Bąk	<ul style="list-style-type: none"> - różnicowanie zachowań asertywnych, agresywnych i uległych - psychodrama, - profilaktyka uzależnień - dyskusja

Lp.	TYTUŁ MODUŁU	LICZBA GODZIN	KOORDYNATOR ZADANIA	OSOBY WSPÓŁPRACUJĄCE	UWAGI
11.	Podsumowanie część I	2	Agnieszka Bąk	Barbara Kasprzyk	<ul style="list-style-type: none"> - diagnoza własnych kompetencji – Kwestionariusz Kompetencji Społecznych - strategie planowania i wprowadzania zmian, rola motywacji i pozytywnego nastawienia w konsekwentnym wdrażaniu zaplanowanych zmian
12.	Podsumowanie część II	2	Barbara Kasprzyk	Agnieszka Bąk	<ul style="list-style-type: none"> - grupowe propozycje radzenia sobie z konkretnymi sytuacjami problemowymi na podstawie nabytej wiedzy - dyskusja <p>pożegnanie uczestników, wręczenie dyplomów</p>