

Serdecznie zapraszamy osoby działające w pomorskich organizacjach pozarządowych, lokalnych aktywistów, aktywistki na warsztaty w ramach **Akademii Aktywnej Społeczności**:

Trening umiejętności psychospołecznych

15-16 czerwca 2019 (sobota-niedziela), godziny 10.00-17.00 (sobota) i 10.00-15.00 (niedziela) w Gdańsku

Zapisy odbywają się przy pomocy formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie www.ikm.gda.pl. Formularz należy odesłać do **23.05.2019 r.** na adres anna.urbańczyk@ikm.gda.pl lub w formie papierowej dostarczyć pod adres:

Anna Urbańczyk
Instytut Kultury Miejskiej
ul. Długi Targ 39/40
80-830 Gdańsk

Numer faxu: 58 760 72 15

Liczba miejsc jest ograniczona do 14 osób. Potwierdzenie udziału w warsztatach osoby zakwalifikowane otrzymają do dnia **30.05.2019 r.**

Wstęp wolny

Serdecznie zapraszamy!

Celem szkolenia jest stworzenie osobom uczestniczącym okazji do doświadczenia siebie w różnych sytuacjach społecznych w warunkach treningowych. Udział w treningu pozwoli na rozpoznanie dominujących sposobów reagowania w sytuacjach społecznych oraz umożliwi uzyskanie informacji zwrotnych dotyczących różnych zachowań i ich wpływu na relacje społeczne.

Trening umiejętności społecznych to metoda psychoedukacyjna, której zadaniem jest poprawa funkcjonowania społecznego osób uczestniczących. Najczęściej odbywa się w formie grupowej, gdzie osoby uczestniczące podejmują proponowane przez

trenera/trenerkę aktywności, które pozwalają doświadczać siebie i innych w różnych sytuacjach i zadaniach grupowych, podczas których uczestnicy/uczestniczki mogą obserwować zachowania innych, oraz zwracać uwagę na to, jak sami/same zachowują się w stosunku do innych osób. Następnie zachowania te są analizowane i udzielane są informacje zwrotne zarówno przez osoby uczestniczące sobie nawzajem jak i przez osobę prowadzącą.

Metodologia

Zajęcia mają formę treningu grupowego, w czasie którego osoby uczestniczące mają możliwość wchodzenia w interakcje pomiędzy sobą. Osoba prowadząca proponuje rozmaite zadania, ćwiczenia i struktury ułatwiające aktywizację określonych sytuacji grupowych. Inicjowane są m.in. różne scenki, gdzie osoby uczestniczące odgrywają jakieś role, przydzielone im przez osobę prowadzącą, a później cała grupa analizuje zaprezentowane przez odgrywających zachowania. Uwaga kierowana jest m.in. ku stylom komunikacji, które ujawniły się w scenie – grupa i osoba prowadząca wskazują, które wypowiedzi mają charakter asertywny, które pasywny, a które ocierają się o styl agresywny, jakie informacje przekazywane są kanałem pozawerbalnym itp. Trener/trenerka jak również również osoby uczestniczące w treningu zwracają danemu członkowi/członkini grupy uwagę na to, jakie to prezentuje on/ona zachowania. Osoba prowadząca proponuje też na przykład zadania, które należy wykonać w określonym czasie, rywalizując z innymi, co pozwala zaobserwować jak osoby uczestniczące funkcjonują w sytuacji presji a następnie przeanalizować ujawnione zachowania pod kątem ich wpływu na efekt i relacje społeczne. Jednym z celów treningu umiejętności społecznych jest zamiana niekorzystnych zachowań, przedstawianych przez osoby na takie, które są bardziej akceptowalne w społeczeństwie.

Spodziewane efekty

Osoby uczestniczące będą umiały rozpoznać dominujące u siebie sposoby zachowań w sytuacjach społecznych, uzyskają wiedzę o tym, jaki ich określone zachowanie wpływa na inne osoby, jak jest odbierane. Osoby uczestniczące uzyskają podstawową wiedzę na temat komunikacji asertywnej, będą umiały zastosować zasady konstruktywnego udzielania informacji zwrotnych, oraz uzyskają świadomość znaczenia spójnej komunikacji niewerbalnej

Osoba prowadząca:

Katarzyna Starowicz - psycholożka, psychoterapeutka z doświadczeniem w pracy z młodzieżą i dorosłymi, trenerka. Główny obszar jej aktywności zawodowej to ambulatoryjna psychoterapia osób dorosłych, leczenie zaburzeń nerwicowych i zaburzeń osobowości. Identyfikuje się jako psychoterapeutka pracująca w oparciu o paradygmat psychodynamiczny. Od piętnastu lat zajmuje się również prowadzeniem warsztatów samoobrony i asertywności dla kobiet i dziewcząt WenDo. Jest współautorką książki „Śmiało przez życie – asertywność dla kobiet” (Difin 2008) Posiada rekomendację trenera umiejętności psychospołecznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikat psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikat psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej, certyfikat superwizora socjoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz certyfikat trenerki WenDo.

Akademia Aktywnej Społeczności to projekt wzmacniający kompetencje organizacji pozarządowych, grup nieformalnych, aktywistów, aktywistek, edukatorów, edukatorek