

## Konspekt warsztatów z psychologiem „Scenariusze samopomocy”

### I Opis materiałów warsztatowych, wymogów dotyczących miejsca realizacji warsztatów:

Sala ze stołami i krzesłami / rzutnik multimedialny/papier ksero/markery/ klej w sztyfcie/nożyczki/ taśma klejąca/ kolorowe karteczki samoprzylepne/koperty/flipchart/ papier do flipchartu/kolorowe kartki papieru do ksero.

### II Opis sposobu/metod prowadzenia zajęć:

Forma grupowa metody aktywizujące, m.in.

- praca w grupach,
- burza mózgu,
- dyskusja,
- wykład,
- warsztaty
- kolarz
- odgrywanie ról,
- symulacja,
- Kwestionariusz.

### III Opis warsztatu, w tym:

Warsztat przeznaczony jest dla osób 50+ i niepełnosprawnych, w ramach warsztatu z psychologiem „Scenariusze samopomocy” w ramach mikroinnowacji Zawodowe Grupy Samopomocy. Priorytetem jest podniesienie poziomu efektywności aktywizacji zawodowej 15 osób bezrobotnych powyżej 50 roku życia i/lub niepełnosprawnych powiatu żarskiego i żagańskiego poprzez pracę w ramach 2-3 osobowych Zawodowych Grup Samopomocy. Osoby uczestniczące będą miały możliwość poznania swoich kompetencji i innych osób ze swoich grup, pokonywania własnych barier i ograniczeń poznawczych, które uniemożliwiają im podjęcie zatrudnienia oraz współpracę w ramach grupy. Kolejnym elementem warsztatu będzie podniesienie poziomu kompetencji przydatnych na rynku pracy. Istotnym elementem będzie zwiększenie poziomu innowacyjności działań poprzez

wyposażenie uczestników w innowacyjne narzędzie do zdobycia pracy i lepszej aklimatyzacji w miejscu pracy. Ponadto uczestnicy będą mogli rozwijać świadomość własnych wad i zalet. Będą mieli wgląd w stworzenie możliwości do pogłębionej refleksji nad stosowanymi przez siebie dotychczasowymi sposobami szukania pracy. Przekonają się, że poszukiwanie pracy w grupie 2-3 osób jest łatwiejsze, pozbawione stresu i motywujące.

## A. Cel warsztatu

Wyposażenie osób będących uczestnikami projektu w dodatkowe kompetencje umożliwiające poszukiwanie pracy w sposób efektywny z wykorzystaniem Zawodowych Grup Samopomocy. Poznanie siebie poprzez wgląd w swoje wewnętrzne ograniczenia. Zwiększenie procesu motywacyjnego do zmiany dotychczasowej sytuacji życiowej poprzez powrót na rynek pracy w powiązaniu z celem projektu, który brzmi:

Cel główny: Podniesienie poziomu efektywności aktywizacji zawodowej 15 osób bezrobotnych powyżej 50 roku życia i/lub niepełnosprawnych z terenu powiatów żarskiego i żagańskiego w okresie do 15.02.2018 r. poprzez zastosowanie grupowego Portfolio i wdrożenie Zespołowych Planów Działania.

Cele szczegółowe:

- 1) Zminimalizowanie barier psychicznych występujących u 15 osób z grupy docelowej w okresie do 15.02.2018 r. poprzez wykorzystanie grupowego Portfolio;
- 2) Rozpoznanie i podniesienie poziomu kompetencji i/lub kwalifikacji zawodowych 15 osób z grupy docelowej potrzebnych na rynku pracy w okresie do 15.02.2018 r.
- 3) Zwiększenie poziomu innowacyjności działań instytucji rynku pracy poprzez upowszechnienie i wdrożenie 1 nowego kompleksowego narzędzia (Zawodowa Grupa Samopomocy) w okresie do 15.02.2018 r

Powiązane z celami efekty (rezultaty) projektu i ich wpływ na rozwiązanie/zminimalizowanie problemów.



## B. Rezultaty warsztatu np. jak poniżej:

Charakterystyka uczestnika spotkania – wiedza, umiejętności, jakie zdobywa uczestnik po ukończeniu udziału:

- 1) Zdobyta wiedza nt. sposobów radzenia sobie ze stresem, umiejętności pracy w grupie,
- 2) Podniesiony poziom motywacji do aktywności zawodowej,
- 3) Podniesiony poziom samooceny u min 12 uczestników,
- 4) Umiejętność współpracy w grupie.
- 5) Uformowane min 4 Zawodowe Grupy Samopomocy

C. Wymogi odnośnie grupy docelowej -osoby długotrwale bezrobotne w wieku 50+ i osoby z niepełnosprawnościami z powiatu żarskiego i żagańskiego. Osoby, które mają zaniżony poziom motywacji, samooceny i wiary we własne siły.

D. Wymogi odnośnie prowadzącego – wykształcenie wyższe psychologiczne lub pokrewne, minimum 3 lata doświadczenia w pracy z podobnymi grupami docelowymi.

E. Wskazówki dla prowadzącego – należy uszanować swobodny dobór Zawodowych Grup Samopomocy po 2-3 osoby. Zachęcać osoby wycofane do wejścia do grup. Wytłumaczyć korzyści płynące ze wsparcia grupy.



**Program spotkanie nr 1 :**

„WARSZTAT Z PSYCHOLOGIEM – SCENARIUSZE SAMOPOMOCY”

REALIZATOR : PSYCHOLOG MGR MAŁGORZATA WĘGŁOWSKA – KANAREK

**TEMAT: INTEGRACJA GRUPY ORAZ STRES I METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

I. p.	Tematyka	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin teorii	Liczba godzin zajęć praktycznych	Metoda prowadzenia zajęć	Stosowane środki / materiały
	1) Wprowadzenie do tematyki projektu 2) Zebranie oczekiwań	1h	-	-	Mini wykład Dyskusja	Prezentacja Materiały dla up.
	PSYCHOLOG: 1) Zapoznanie grupy, wzajemna integracja, 2) Ćwiczenia wzmacniające umiejętność pracy w grupie, - badanie ról zespołowych na podstawie Kwestionariusza Ról Zespołowych 3) Wykład nt. sposobów radzenia ze stresem, +ćwiczenia.	0,5h 1,5h 1h	-	-	Mini wykład Warsztat Burza mózgu kwestionariusz Scenki kształtujące umiejętność współpracy w zespole	Flipchart Flamastry PAPIEROWA TASMA OŁÓWKI KOLOROWE SAMOPRZYLEPNE KARTECZKI KWESTIONARIUSZ
	Warsztat: praca nad scenariuszami samopomocy	1,5h			Scenki -odreagowanie stresu w sytuacjach nie spełnianie oczekiwań pracodawców	
	Podsumowanie spotkania - zebranie uwag, wniosków	1h	-	-	-	-
	<b>Łącznie godzin</b>	<b>6h</b>				

## SCENARIUSZ SPOTKANIA

### INTEGRACJA GRUPY

#### Cel główny :

1. uczestnicy poznają siebie , integrują się z grupą
2. zwiększają poczucie bezpieczeństwa w grupie
3. przygotowują się do współpracy
4. opracowują normy i zasady obowiązujące w ich grupie (kontrakt)

Grupa : osoby bezrobotne 50+

Czas: 2,5h

Metody i formy pracy: burza mózgów , praca w grupach , dyskusja, scenki

Formy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: flamastry, flipchart, papier do flipchartu , magnesy,

#### Przebieg spotkania

6. Powitanie grupy, prezentacja osoby prowadzącego.
7. Przedstawienie tematu zajęć.
8. Ćwiczenia .

Ćwiczenie 1.	„łańcuszek imion” – prowadzący proponuje ćwiczenie, które ma na celu lepsze poznanie grupy.	0,5 h
Ćwiczenie 2/3	„List z przeszłości” - prowadzący dzieli grupę zespoły. Uczestnicy przedstawiają informację , które przedstawiają doświadczenia wynikające funkcjonowania w roli pracownika.  Prowadzący informuje, że sejf zostanie otworzony za 99 lat, aby kolejne pokolenia dowiedziały się, jak żyliśmy.  Następnie zespoły po kolei prezentują wyniki swojej pracy i uzasadniają wybór materiałów.  „List w przyszłości” - poznanie oczekiwań uczestników pod względem ofert pracy, stażów.	1,5 h
Ćwiczenie 4.	Kontrakt. Uczestnicy otrzymują arkusz papieru, na którym widnieje początek zdania:  Chciałbym/ Chciałabym, abyśmy w tej grupie/ na tych zajęciach.....	0,5h.



Każdy uczestnik ma dopisać zakończenie powyższego zdania. Dobrze jeśli osoba prowadząca zajęcia również weźmie udział w tym ćwiczeniu. Następnie prowadzący zbiera wyniki pracy, odczytuje je i zapisuje na dużym arkuszu. Uczestnicy dyskutują nad zasadami, a w razie wątpliwości przeprowadzają głosowanie.

Uwaga dla prowadzącego ważne by w kontrakcie znalazły się zasady, które:

- zwiększą poczucie bezpieczeństwa w grupie (nie oceniamy się, nie wyśmiewamy, zachowujemy dyskrecję)
- dadzą możliwość indywidualnego wpływu na to, co dzieje się w grupie (każdy ma prawo wyrazić własne zdanie)
- zapewnią dobrowolną aktywność (nie zmuszamy nikogo do wypowiedzi, mam prawo odmówić udziału w ćwiczeniu)
- określą warunki wspólnej pracy (zaczynamy punktualnie, wyłączamy telefony komórkowe,

GABINET PSYCHOLOGICZNY/  
PSYCHOTERAPEUTYCZNY  
mgr Małgorzata Węglowska-Kanarek  
tel. 606881183  
NIP 8281570767, REGON 368471421

PSYCHOLOG  
*Małgorzata Węglowska-Kanarek*  
mgr Małgorzata Węglowska-Kanarek



## Program spotkanie nr 2:

„WARSZTAT Z PSYCHOLOGIEM – SCENARIUSZE SAMOPOMOCY”

REALIZATOR : PSYCHOLOG MGR MAŁGORZATA WĘGŁOWSKA – KANAREK

### TEMAT: SAMOOCENA

I.p.	Tematyka	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin teorii	Liczba godzin zajęć praktycznych	Metoda prowadzenia zajęć	Stosowane środki / materiały
	PSYCHOLOG: 1) PODNIESIENIE POZIOMU SAMOOCENY  2) KSZTAŁTOWANIE SIWADOMOŚCI OCENY SIEBIE I INNYCH W ASPEKTCIE AUTOPREZENTACJI  3) JA I MOJA SAMOOCENA	0,5h  1h  1,5h			Mini wykład  Warsztaty  burza mózgu,  dyskusja	Flipchart  Flamastry  PAPIEROWA TASMA  OŁÓWKI  KOLOROWE SAMOPRZYLEPNE KARTECZKI
	Warsztat:  • NARZĘDZIA ELIMINUJĄCE BRAK PEWNOŚCI SIEBIE  • PRACA NAD SCENARIUSZAMI AUTOPREZENTACJI	1,5h  1h			Warsztat  scenki	
	Podsumowanie spotkania - zebranie uwag, wniosków	0,5h	-	-	rozmowa	-
	<b>Łącznie godzin</b>	<b>6h</b>				

## SCENARIUSZ SPOTKANIA SAMOOCENA

**CEL GŁÓWNY:** Kształtowanie umiejętności właściwej oceny samego siebie i innych.

**Cele szczegółowe:**

- Zapoznanie z rodzajami samooceny.
- Zapoznanie ze sposobami ułatwiającymi zaakceptowanie siebie i innych.
- Kształtowanie umiejętności okazywania sympatii innym ludziom.
- Wdrażanie do dokonywania analizy i oceny swoich zachowań oraz cech osobowości.
- Kształtowanie umiejętności dostrzegania pozytywnych cech, umiejętności, zdolności, talentów u siebie i u innych.
- Wyzwalanie różnych form aktywności twórczej.
- Stwarzanie sytuacji do twórczego działania.

**Grupa:** osoby bezrobotne 50+

**Czas:** 6 h

**Metody:** Pogadanka, praca indywidualna i grupowa, „burza mózgów”, dyskusja, swobodny tekst, technika socjometryczna.

**Formy:** indywidualna, zbiorowa

**Środki dydaktyczne:** Duże arkusze papieru, kartki formatu A-4, mazaki, , papierowa taśma klejąca.

**Przebieg spotkania :**

1. Powitanie. ( Uczestnicy mają możliwość poznania prowadzącego)
2. Przedstawienie tematu zajęć.
3. „Burza mózgów”- próba omówienia takich zagadnień, jak:  
–samoocena i akceptacja,
  4. Swobodny tekst na temat: „Ja i moja samoocena”
  5. Praca w grupach:
    - Zadaniem uczestników jest wypisanie na dużej kartce papieru cech takich osób, które mają zbyt wysoka i zbyt niską samoocenę.
    - Po prezentacji, prowadzący prosi o podawanie propozycji działań, które należy podjąć, by bardziej polubić siebie i co pomaga zarówno w akceptacji siebie, jak i innych.
  6. Zadanie indywidualne:
    - Każdy uczestnik otrzymuje kartkę z niedokończonymi zdaniem, które ma za zadanie uzupełnić.
    - Każdy uczestnik dostaje kartę z listą przymiotników. Jego zadaniem jest podkreślenie, tych cech, które zdają się opisywać jego samego. Następnie musi, spośród

zaznaczonych przymiotników, wybrać pięć i ułożyć je wg kryterium- co najbardziej w sobie cenię.

Ćwiczenie:

- „Moje imię – program”

Każdy uczestnik pisze na kartce pionowo litery swojego imienia. Do każdej litery ma dopisać zaczynający się na nią wyraz, który stanowi równocześnie jakiś program jego postępowania, myśli, pragnień. Przeznacza się na to 5-10 minut. Następnie każdy przedstawia swoją kartkę, przy czym wszyscy mogą stawiać pytania. Można też ułożyć kartki na stole, wszyscy podchodzą i czytają.

J asność

O twartość

L ojalność

A kceptacja

- scenki

Odgrywanie scenek na temat poszukiwania ofert pracy adekwatnych do kwalifikacji i możliwości.

Rozmów z potencjalnym pracodawcą. Przedstawienie swojej oferty jak potencjalnego pracownika.

1. Podsumowanie zajęć.

### Przewidywane osiągnięcia po ukończeniu modułu :

- dokonują wstępnej samooceny
- uczestnicy rozumieją pojęcie samoakceptacji i poczucie własnej wartości.
- uczestnicy dostrzegają pozytywne cechy u siebie i innych.
- przełamują opory mówienia osobie
- uczestnicy potrafią okazać sympatię innym uczestnikom warsztatu.
- Uczestnicy potrafią pozytywnie wypowiadać się o sobie i innych.
- uczestnicy dostrzegają wagę pozytywnego myślenia w podnoszeniu poczucia własnej wartości.
- Uczestnicy określają własne oczekiwania oraz możliwości związane z kwalifikacjami
- uświadamiają sobie związek pomiędzy wykształceniem a możliwościami i oczekiwaniami
- będą potrafili opowiadać o swoich doświadczeniach zawodowych oraz oczekiwaniach
- uświadamiają sobie jakie mają ograniczenia, jak je pokonać
- będą potrafili wskazać jakie ich zawody interesują

GABINET PSYCHOLOGICZNY/  
PSYCHOTERAPEUTYCZNY  
mgr Małgorzata Węglowska-Kanarek  
tel. 606881183  
NIP 9281570767, REGON 368471421

PSYCHOLOG  
mgr Małgorzata Węglowska-Kanarek

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: biuro@wiosna.org.pl

### Program spotkanie nr 3:

„WARSZTAT Z PSYCHOLOGIEM – SCENARIUSZE SAMOPOMOCY”

REALIZATOR : PSYCHOLOG MGR MAŁGORZATA WĘGŁOWSKA – KANAREK

#### TEMAT: MOTYWACJA

I.p.	Tematyka	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin teorii	Liczba godzin zajęć praktycznych	Metoda prowadzenia zajęć	Stosowane środki / materiały
	<p>PSYCHOLOG:</p> <p>1) CZY JEST MOTYWACJA</p> <p>2) RODZAJE MOTYWACJI</p> <p>3) CZYNNIKI MOTYWUJĄCE</p> <p>4) DZIAŁANIA MOTYWACYJNE</p> <p>5) DYNAMIKA PROCESU MOTYWACYJNEGO</p> <p>6) SPOSOBY WSPIERAJĄCE REALIZACJĘ ZADAŃ</p>	2,5h	1h	1,5h	<p>Mini wykład</p> <p>Warsztaty</p> <p>burza mózgu,</p> <p>dyskusja</p> <p>scenki</p> <p>ćwiczenie szklanka</p> <p>SCENKI</p> <p>ĆWICZENIE</p>	<p>Flipchart</p> <p>Flamastry</p> <p>PAPIEROWA TASMA</p> <p>OŁÓWKI</p> <p>KOLOROWE SAMOPRZYLEPNE KARTECZKI</p>
	<p>Warsztat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pięć kroków podejmowania decyzji</li> <li>• nie ma sukcesów bez porażek</li> <li>• praca nad scenariuszami MOTYWUJE SIEBIE.</li> </ul>	2,5h			<p>Warsztat</p> <p>scenki</p>	
	<p>Podsumowanie spotkania</p> <p>- zebranie uwag, wniosków</p>	1h	-	-	rozmowa	-
	<b>Łącznie godzin</b>	<b>6h</b>				



## SCENARIUSZ SPOTKANIA MOTYWACJA

**CEL GŁÓWNY:** budowanie świadomości wpływu motywacji wewnętrznej i zewnętrznej na proces poszukiwania pracy, motywowanie uczestników projektu do pracy własnej nad umiejętnością w zakresie autoprezentacji i doświadczenia sytuacji rozmowy z pracodawcą, poznanie i doskonalenie zachowań asertywnych uczestników

**Cele szczegółowe:**

- Zapoznanie z rodzajami motywacji
- Określenie motywacji własnej do podjęcia pracy
- Kształtowanie umiejętności motywowanie siebie przez uczestników
- Poznanie dynamiki procesu motywacyjnego
- Stwarzanie sytuacji do twórczego działania.

**Grupa:** osoby bezrobotne 50+

**Czas:** 6 h

**Metody:** Pogadanka, praca indywidualna i grupowa, „burza mózgów”, dyskusja, swobodny tekst, technika socjometryczna, inscenizacja

**Formy:** indywidualna, zbiorowa

**Środki dydaktyczne:** Duże arkusze papieru, kartki formatu A-4, mazaki, , papierowa taśma klejąca, materiały kserograficzne

**Przebieg spotkania :**

1. Powitanie. ( Uczestnicy mają możliwość poznania prowadzącego)
2. Przedstawienie tematu zajęć.
3. „Burza mózgów”- próba omówienia takich zagadnień, jak:  
– motywacja, rodzaje motywacji
4. Ćwiczenie: szklanka
5. Ćwiczenie: optymista i pesymista  
– Po prezentacji, prowadzący prosi o podawanie propozycji działań, które należy podjąć, by zwiększyć motywację, polubić siebie i zaakceptowanie swoich możliwości adekwatnie do posiadanych kwalifikacji i doświadczeń
6. Ćwiczenie – sposoby, które pozwolą na realizację zadań w pracy, „ ja w pracy” - cechy pozytywne i negatywne
7. Ćwiczenie – poznanie narzędzi eliminujących brak pewności siebie
8. Podsumowanie zajęć.

**Przewidywane osiągnięcia po ukończeniu modułu :**

- uczestnicy rozumieją pojęcie motywacji
- uczestnicy dostrzegają związek pomiędzy możliwościami własnymi a posiadanymi kwalifikacjami a własnymi oczekiwaniami wobec pracodawców



- uczestnicy nabywają umiejętności do komunikowania własnych oczekiwań podczas rozmów z pracodawcami
- analiza czynników mających wpływ na autoprezentację (dres code)

GABINET PSYCHOLOGICZNY/  
PSYCHOTERAPEUTYCZNY  
mgr Małgorzata Węglowska-Kanarek  
tel. 606881183  
NIP 8281570767, REGON 368471421

  
PSYCHOLOG  
mgr Małgorzata Węglowska-Kanarek

## Raport z realizacji warsztatów pn. „Scenariusze samopomocy”.

Powyższe warsztaty zostały przeprowadzone przez mgr Małgorzatę Węglowska – Kanarek – psycholog, w dniach 21-23 listopad 2017 roku w Fundacji Przedsiębiorczość w Żarach. wg stworzonego programu dla 15 osób (Uczestników Projektu) w obecności 2 obserwatorów z grup docelowych użytkowników (3 warsztaty x 6 godz.).

Warsztat przeznaczony jest dla osób 50+, i/lub niepełnosprawnych, w ramach warsztatu z psychologiem „Scenariusze samopomocy”. Priorytetem jest podniesienie poziomu efektywności aktywizacji zawodowej 15 osób bezrobotnych powyżej 50 roku życia i/lub niepełnosprawnych powiatu żarskiego i żagańskiego. Osoby uczestniczące będą miały możliwość poznania siebie, pokonywania własnych barier i ograniczeń poznawczych, które uniemożliwiają im podjęcie zatrudnienia. Kolejnym elementem warsztatu będzie podniesienie kompetencji zawodowych. Istotnym elementem będzie zwiększenie poziomu innowacyjności działań poprzez wyposażenie uczestników w narzędzie do zdobycia pracy. Ponadto uczestnicy będą mogli rozwijać świadomość własnych wad i zalet. Będą mieli wgląd w stworzenie możliwości do pogłębionej refleksji nad stosowanymi przez siebie dotychczasowymi sposobami szukania pracy.

Celem podjętych działań było wyposażenie osób będących uczestnikami projektu w dodatkowe kompetencje umożliwiające poszukiwanie pracy w sposób efektywny dla nich. Ponadto poznanie siebie poprzez wgląd w swoje wewnętrzne ograniczenia. Zwiększenie procesu motywacyjnego do zmiany dotychczasowej sytuacji życiowej poprzez powrót na rynek pracy.

Ponadto podjęte działania miały za zadanie podniesienie poziomu efektywności aktywizacji zawodowej osób bezrobotnych powyżej 50 roku życia i/lub niepełnosprawnych z terenu powiatów żarskiego i żagańskiego

Podczas warsztatu zostały wypracowane scenariuszy samopomocy z uczestnikami projektu, dzięki którym uczestnicy otrzymali kompetencje do :

budowania relacji z grupą, z otoczeniem, u pracodawcy,  
współpracy w grupie,  
wykorzystania mocnych strony uczestników grupy oraz możliwości jakie mają osoby  
współpracujące ze sobą ,  
radzenia sobie w sytuacjach trudnych  
motywowania siebie do podejmowania nowych wyzwań, m.in. nowa praca,  
w grupie , w zespole pracowników.

Stworzono ankiety dla Uczestników projektu na początku, których celem było poznanie możliwości grupy i określenie wskaźnika motywacji do podjęcia zatrudnienia. Ankieta przeprowadzona została na początku warsztatów z psychologiem. Kolejna ankieta została przeprowadzona na koniec udziału w projekcie.

Powyższe zadania realizowane były w ramach projektu „Wiosenny Inkubator Innowacji” realizowany przez Stowarzyszenie WIOSNA w partnerstwie z Uniwersytetem Jagiellońskim w Krakowie na podstawie umowy nr POWR.04.01.00-00-00-IO84/15 zawartej z Ministrem Rozwoju z siedzibą przy pl. Trzech Krzyży 3/5, 00-507 Warszawa w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, Oś IV „Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa”.

GABINET PSYCHOLOGICZNY/  
PSYCHOTERAPEUTYCZNY  
mgr Małgorzata Węglowska-Kanarek  
tel. 606881183  
NIP 8281570767, REGON 368471421

PSYCHOLOG  
mgr Małgorzata Węglowska-Kanarek