

ZAŁOŻENIA SESJI COACHINGOWYCH

Uczestniczki projektu po spotkaniach z psychologiem skorzystają z 5 spotkań z coachem. Indywidualne godzinne spotkania z coachem będą odbywały się co tydzień w terminach wcześniej ustalonych telefonicznie, dopasowanych do potrzeb uczestniczki projektu. Na pierwszym spotkaniu zostanie ustalony kontrakt oraz cel coachingu. Cel będzie ustalony przez uczestniczkę projektu, będzie dotyczył życia zawodowo-osobistego. Każde kolejne spotkanie będzie nastawione na poszerzanie świadomości uczestniczki projektu (w ramach założonego celu) ze stymulowaniem jej do przyjmowania odpowiedzialności i planowania konkretnych działań. Coach będzie inspirował uczestniczkę projektu do konkretnych działań poprzez zachęcanie jej do podejmowania decyzji, zobowiązań, tworzenia planów, wyznaczanie i realizowanie konkretnych zadań weryfikujących osiągnięte podczas pracy efekty.

Uczestniczka projektu będzie miała możliwość wypowiedzieć na głos swoje myśli, dzięki czemu będzie mogła "usłyszeć siebie". Odpowie sobie na pytania, których może nigdy by sobie nie zadała. Pogłębi odkrywanie swoich potencjałów a jednocześnie otrzyma możliwość skonfrontowania się ze swoimi ograniczającymi przekonaniem. Postawi sobie cele i będzie dążyła do ich realizacji a jednocześnie przewidzi przeszkody i będzie miała możliwość przygotować się na nie.

Rolą coacha będzie towarzyszenie oraz wspieranie uczestniczki projektu w wykorzystaniu całego swojego potencjału w procesie zmiany. Coach podczas spotkań będzie korzystał z technik i narzędzi coachingowych dostosowanych do potrzeb uczestniczki projektu.

Podstawowe narzędzia z których będzie korzystał coach:

- Uważne słuchanie oraz obserwacja
- Zadawanie odpowiednich pytań
- Odpowiedni styl komunikacji (feedback, parafraza, podsumowania)
- Stawianie wyzwań
- Ćwiczenia i gry coachingowe dopasowane do potrzeb uczestniczki projektu

ZAŁOŻENIA SESJI PSYCHOLOGICZNYCH

Każda z uczestniczek Interaktywnej Pracowni Zawodowej weźmie udział w trzech spotkaniach indywidualnych z psychologiem. Zakłada się, iż spotkania będą zorganizowane 1 raz w tygodniu, aby uczestniczka miała czas na przemyślenie i rozważanie nad wypracowanymi wnioskami. Po trzech godzinach indywidualnej pracy z psychologiem, uczestniczki będą miały możliwość uczestnictwa w sesjach coachingowych.

Głównym założeniem sesji psychologicznych jest indywidualne podążanie za tym, nad czym pracować chce uczestniczka innowacji. Na pierwszym spotkaniu zostanie zawarty kontrakt między klientem a psychologiem. Zasady pracy są potrzebne w celu wzmocnienia zaangażowania uczestniczek i przedstawienia wzajemnych oczekiwań.

Głównymi tematami, jakie zostaną omówione, będzie:

- refleksje i wnioski dotyczące zakończonego procesu grupowego
- obawy i trudności w kontekście braku pracy
- szukanie wsparcia w osobach bliskich
- szukanie własnych mocnych stron pomagających w aktywizacji zawodowej
- pomoc w określeniu celów zawodowych i osobistych

Załącznik nr 10

Warsztaty żonglowania – Mirosław Urban

Cel

Warsztaty mają na celu pracę z motywacją i odwagą do podejmowania wyzwań za pomocą niekonwencjonalnej techniki jaka jest Juggling – nauka sztuki żonglowania. Poprzez naukę sztuki żonglowania w specjalny, metodologiczny sposób uczestnicy pracują nad swoimi przekonaniemmi względem nowych i nieznanymi sytuacji, uczą się akceptować małe sukcesy w drodze do dużych celów. Pracują także z negatywnymi emocjami, takimi jak frustracja, złość oraz pracują nad własnymi błędami i porażkami

Program warsztatu

1. Zapoznanie z uczestnikami, wprowadzenie do warsztatu (25 min)
2. Nauka żonglowania jedną, dwiema i trzema chustkami do żonglowania (40 min)
3. Omówienie i dyskusja nad nauką żonglowania trzema chustkami (20 min)
4. Ćwiczenie: PUZZLE. Praca z frustracją, stereotypowym myśleniem, nieszablonowe spojrzenie na problem. (20 min)
Przerwa (20 min)
5. Nauka żonglowania jedną, dwiema i trzema piłkami. (75 min)
6. Dyskusja i omówienie pracy z piłkami: jak mogę wykorzystać doświadczenie nauki żonglowania do rozwiązywania problemów dnia codziennego i podchodzenia do wyzwań? (20 min)
7. Podsumowanie i zakończenie warsztatu. (20 min)