

## TEMATYKA ZAJĘĆ NA I SEMESTR

Temat zajęć	Cel	Forma realizacji
<p style="text-align: center;"><b>Integracja grupy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poznanie uczestników z prowadzącym.</li> <li>- Rozwój poczucia bezpieczeństwa w grupie.</li> <li>- Wzajemne poznanie się uczestników.</li> <li>- Zauważenie podobieństw pomiędzy uczestnikami, wspólnych cech i celów.</li> <li>- Stworzenie wspólnych zasad ułatwiających pracę w grupie.</li> <li>- Rozwój współpracy w grupie.</li> </ul>	<p>Gry, zabawy i ćwiczenia pozwalające lepiej poznać grupę. Ustalenie zasad grupowych za pomocą metody: śnieżna kula.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Poznaję samego siebie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podnoszenie poczucia własnej wartości.</li> <li>- Zwiększanie akceptacji własnej osoby.</li> <li>- Uświadomienie sobie swoich mocnych stron.</li> <li>- Zrozumienie i akceptacja swoich słabych stron.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia warsztatowe i zabawy uświadamiające wartość i wyjątkowość własnej osoby.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Poznaję moje uczucia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pogłębienie wiedzy na temat uczuć – czym są, jak są ważne.</li> <li>- Zrozumienie, jak ważne są uczucia w życiu człowieka.</li> <li>- Poszerzenie wiedzy o sposobach wyrażania uczuć.</li> <li>- Pogłębienie rozumienia konkretnych uczuć: <b>złość, miłość, strach, radość.</b></li> <li>- Zrozumienie sytuacji, w których pojawiają się konkretne uczucia.</li> <li>- Zwiększenie umiejętności radzenia sobie z własnymi uczuciami.</li> </ul>	<p>Gry, ćwiczenia interakcyjne pozwalające na lepsze zrozumienie własnych uczuć oraz konstruktywne radzenie sobie z nimi.</p>