



Szkolenia dla młodzieży

Temat szkolenia	<i>Komunikacja interpersonalna w rodzinie i w szkole</i>
Cel szkolenia	Szkolenie skierowane na przybliżenie młodzieży zagadnień dotyczących dobrej komunikacji interpersonalnej, zdobycie praktycznych umiejętności komunikacyjnych i rozwiązywania konfliktów. Cel główny zdobycie umiejętności porozumiewania się z osobami z najbliższego kręgu (rodzice, rodzeństwo, przyjaciele), a także z rówieśnikami i nauczycielami.
Termin realizacji zadania	wrzesień-grudzień 2011
Liczba szkoleń	10
Czas trwania 1 szkolenia	225 min (5x45 min.)+ 2x 10 min. przerwy (245 min.)
Miejsce szkolenia	Gimnazja Szoły ponadgimnazjalne
Liczba uczestników 1 szkolenia	1 oddział szkolny
Odbiorcy szkolenia	Młodzież gimnazjalna – klasy 1-3 Młodzież ponadgimnazjalna – klasy 1-3

Podstawowe zagadnienia poruszane podczas szkolenia (ramowy program szkolenia)

- Wprowadzenie do zagadnienia komunikacji interpersonalnej (istota zagadnienia)
- Jakość komunikacji – co robić, by dobrze się rozumieć i nawiązywać relacje
 - w jaki sposób tworzyć dobre relacje z ludźmi?
 - w jaki sposób wyrażać własne zdanie?
 - w jaki sposób podejmować tematy trudne?
- Konflikty wynikające ze złej komunikacji – opis zjawiska i sposoby ich rozwiązywania
 - Negatywne skutki konfliktu – stres, złość oraz metody walki z nimi (kontrolowanie swoich uczuć, język ciała/mimika)
 - Radzenie sobie ze stresem, radzenie sobie z agresją werbalną i niewerbalną
 - Metody konstruktywnego rozwiązywania konfliktów
- Szacunek i empatia w kształtowaniu dobrych relacji
- Komunikacja niewerbalna
- Radzenie sobie z presją ze strony rówieśników i dorosłych

Metody, techniki pracy przy realizacji warsztatów:

- miniwykład
- symulacje i studia przypadków
- ćwiczenia interakcyjne
- gry i zabawy dydaktyczne
- dyskusje moderowane
- odgrywanie ról
- metody sytuacyjne
- przyjazny nastrój i bezpieczna atmosfera i inne.



Szkolenia/warsztaty dla rodziców

Temat szkolenia	<i>Jak rozmawiać z dziećmi – podstawowe zasady skutecznej komunikacji</i>
Cel szkolenia	Nabywanie przez uczestników umiejętności efektywnej komunikacji z młodzieżą (własnymi dziećmi) i budowanie trwałych relacji interpersonalnych
Termin realizacji zadania	wrzesień-listopad 2011 (sesje popołudniowe)
Liczba szkoleń	5
Liczba uczestników jednego szkolenia	30
Czas trwania 1 szkolenia	2 godziny zegarowe + 15 minutowa przerwa
Miejsce szkolenia	Gimnazja Skoły ponadgimnazjalne
Odbiorcy szkolenia	Rodzice młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej

Podstawowe zagadnienia poruszane podczas szkolenia (ramowy program szkolenia)

- Wprowadzenie do zagadnienia komunikacji interpersonalnej (istota zagadnienia)
- Jakość komunikacji – style komunikowania się, postawy wspierające i utrudniające komunikację, formułowanie komunikatów, techniki aktywnego słuchania (jak rozmawiać z dzieckiem)
- Sytuacje konfliktowe i bariery komunikacyjne – istota i sposoby radzenia sobie z nimi
- Podejmowanie tematów trudnych – uzależnienia, zachowania ryzykowne, dojrzewanie (antykoncepcja, seks)
- Wpływ grupy rówieśniczej dzieci jako jeden z elementów oddziałujących na komunikację rodziców z dziećmi
- Wyzwalanie pozytywnych postaw; kształtowanie systemu wartości

Metody, techniki pracy przy realizacji warsztatów:

- Prezentacja (miniwykład)
- Symulacje/ studia przypadków
- Dyskusje grupowe
- Odgrywanie ról itp.