

**PROGRAM SZKOLENIA DLA USAMODZIELNIAJĄCYCH WYCHOWAWCÓW PIECZY ZASTĘPCZEJ**  
**18-20.10.2019/25-27.10.2019**

**DZIEŃ I**

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.00 - 14.00<br>(3 h)   | <p><b>Wprowadzenie do szkolenia</b></p> <p><b>Rozpoczęcie zajęć:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Powitanie uczestników,</li> <li>• Zapoznanie z założeniami programowymi</li> <li>• Określenie przez uczestników swojego nastawienia i oczekiwań względem zajęć</li> </ul> <p><b>Pomyśl o sobie. Samoocena, samoakceptacja i poczucie własnej skuteczności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenie: Moje osiągnięcia i sukcesy. Co udało mi się zrobić od ostatniego szkolenia?</li> </ul> <p><b>Komunikacja interpersonalna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowe wzorce komunikacji interpersonalnej (kiedy atakujemy, ulegamy, manipulujemy a kiedy szanujemy rozmówcę)</li> <li>• Filary dobrej komunikacji: postawa życiowa ja jestem OK- ty jesteś OK, monolog wewnętrzny, moje prawa w komunikacji, równowaga wewnętrzna i spokój)</li> <li>• Autodiagnoza – jaki/jaka jestem?</li> <li>• Asertywna komunikacja: słuchanie empatyczne, asertywna ekspresja i mowa ciała)</li> <li>• Techniki wspierające komunikację: z treści na proces, komunikat JA, zdarta płyta, komunikat podtrzymujący relację</li> <li>• Radzenie sobie z krytyką</li> <li>• Techniki asertywnej, konstruktywnej krytyki</li> </ul> |
| 14:00                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 14.30 - 18.00<br>(3,5 h) | <p><b>Sytuacje konfliktowe – rozwiązywanie konfliktów</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czym jest konflikt? Czy unikanie konfliktów jest</li> <li>• Autodiagnoza – style reagowania w sytuacji konfliktowej</li> <li>• Jak radzić sobie z trudnymi emocjami w sytuacji konfliktowej?</li> <li>• Jak konstruktywnie rozwiązywać konflikty?</li> <li>• Sytuacje konfliktu, trudna rozmowa w oparciu o trening zastępowania agresji i kontroli złości – ART</li> <li>• Sprawdzenie poziomu umiejętności społecznych (kwestionariusz umiejętności społecznych)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 18:00                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DZIEŃ II</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 08:00                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 08.30 - 11.30<br>(3 h)   | <p><b>Edukacja finansowo społeczna - Zarządzanie budżetem domowym</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dlaczego warto dbać o finanse domowe?</li> <li>• Skąd wziąć wiedzę finansową?</li> <li>• Twoje nawyki myślowe dotyczące pieniędzy.</li> <li>• Emocje związane z pieniędzmi</li> <li>• Różnice w podejściu do pieniędzy między kobietami i mężczyznami – badania;</li> <li>• Temperament a wydawanie pieniędzy – Cechy osobowości mogą wpływać na sposób zarządzania budżetem,</li> <li>• Dochód – elementy</li> <li>• Wydatki- rodzaje</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.30 – 13.30<br>(2 h)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co możesz zrobić by lepiej zarządzać swoim budżetem?</li> <li>• Najważniejsze kroki przy prowadzeniu budżetu domowego to:</li> <li>• Dyscyplina wydatków. Racjonalność na co dzień.</li> <li>• Pożyczki i kredyty – co warto wiedzieć, pułapki finansowe</li> </ul> <p><b>Pierwsza praca – Dokumenty – elementy prawa pracownika</b><br/><b>Jak poruszać się po urzędach</b></p>                                                      |
| 13:30                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 14.00 - 18.00            | Czas wolny – wycieczka do Koszalina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19:00                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DZIEŃ III</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 08:00                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 09.00 –14.00<br>(5 h)    | <p><b>Autoprezentacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czym jest autoprezentacja?</li> <li>• Ja i moje umiejętności autoprezentacji- autotest.</li> <li>• Jak radzić sobie podczas wystąpień publicznych?</li> <li>• Jak radzić sobie z tremą i nieśmiałością?</li> <li>• Jak budować spójny wizerunek własnej osoby?</li> <li>• Świadoma praca nad własną mową ciała i emisją głosu</li> <li>• Podstawowe techniki wywierania wpływu na otoczenie.</li> </ul> |
| 14:00                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 14.30 - 16.00<br>(1,5 h) | <b>Podsumowanie szkolenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |