

Szablon zajęć TUS

projekt: **Wiem, umiem , potrafię!**

L.p.	Tematyka zajęć
1.	Zapoznanie z tematyką zajęć z TUS.
2.	Taniec jako forma integracji-wspólne wyszukiwanie muzyki, tworzenie układów tanecznych. Wykonanie układu tanecznego i zaprezentowanie go na Dniu Języków Obcych.
3.	Rozpoznawanie emocji swoich i innych w poszczególnych sytuacjach.
4.	Umiejętność uważnego słuchania: krok ku porozumieniu z innymi.
5.	Zawieranie znajomości. Inicjowanie rozmowy.
6.	Relacje z ludźmi a zaufanie-sposoby budowania zaufania u innych.
7.	Być aktywnym u siebie. Przykłady działalności na rzecz lokalnej społeczności
8.	Dbanie o granice swoje i innych. Zainspirowanie uczestników do ćwiczenia komunikatów asertywnych w ich codziennych sytuacjach. (zajęcia zdalne)
9.	Normy społeczne- normy grzecznościowe, zasady zachowania(zwroty grzecznościowe)
10.	Scenki rodzajowe- formy grzecznościowe(praca w grupach)
11.	Jakie korzyści wynikają z bycia odpowiedzialnym i jakie są konsekwencje zachowań nieodpowiedzialnych.
12.	Czytanie bajek terapeutycznych - tworzenie dialogu.
13.	Pierwsze wrażenie- opisujemy nasze emocje. Tworzenie scenek.
14.	„Wpływ społeczny w marketingu”
15.	Przepis na uśmiech- warsztaty kulinarne.
16.	Wyznaczanie celów.
17.	Komunikacja asertywna- asertywne reakcje
18.	O asertywności ciąg dalszy- mapa myśli.
19.	Kiedy pomagamy innym, pomagamy sobie... - warsztaty

20.	Odczytywanie sytuacji społecznych - różne komunikaty.
21.	Potrafię wspierać- warsztaty cukiernicze.
22.	Zakazane słowo-rozwijanie wrażliwości i empatii na innych.
23.	Linia wstydu-poczucie sprawstwa w sytuacjach trudnych.
24.	Stawanie się dobrym członkiem zespołu.
25.	Dobrze wybierać- umiejętność podejmowania decyzji oraz jej uzasadniania.
26.	Podsumowanie pracy na zajęciach TUS
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	

Dorota Rygorczuk