

Szablon zajęć Trening Umiejętności Społecznych”

projekt: **Wiem, umiem , potrafię!**

L.p.	Tematyka zajęć
1.	Tworzymy zespół – określamy zasady współpracy.
2.	Miłe słowa dają radość- rozwijanie emocjonalności poprzez naukę stosowania pozytywnych wzmocnień(skojarzenia scenki pantomimiczne, miłe słowo do sąsiada).
3.	Cechy, które mnie wyróżniają- wzmocnienie poczucia własnej samooceny.
4.	Jak wyglądam, kiedy czuje smutek?- emocje i sposób ich wyrażania.
5.	Wyrażam siebie- pokazanie swojej indywidualności, cech, potrzeb, pragnień.
6.	Proszę o pomoc- umiejętność nawiązywania kontaktów interpersonalnych.
7.	Planowanie własnej pracy.
8.	Życzenia i marzenia- moja postawa wobec tych zagadnień.
9.	Co mogę zrobić , gdy się boję?
10.	Mapa mojego serca, czyli to co jest dla mnie ważne.
11.	Jak zacząć? - rozwijanie podstawowych umiejętności komunikacyjnych.
12.	Radzenie sobie z napięciem.
13.	Kształtowanie uważności- co mnie wspomaga.
14.	Emocje – radzenie sobie ze złością.
15.	Tworzymy i gramy w grę, która nas uspakaja.
16.	Zgadnij o czym myślę?
17.	O czym myślę? Co mówię?
18.	Pomagam sobie i innym.

19.	Przepis na ... warsztaty kulinarne
20.	Aktywne słuchanie- komunikacja werbalna i niewerbalna.
21.	Jak wyglądam, kiedy czuję radość?
22.	Umiejętność pocieszania- kogo? I w jaki sposób?
23.	Wędrująca historia- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.
24.	Mój tydzień- co zrobiłem\łam dobrze.
25.	Co- dziennik emocji
26.	Kiedy pomagamy innym, pomagamy sobie...- warsztaty.
27.	Umiejętność dziękowania.
28.	Linia wstydu- zwiększenie świadomości i poczucia sprawstwa w sytuacjach trudnych.
29.	Woreczek niedokończonych zdań- budowanie pozytywnej atmosfery w grupie.
30.	Potrafię wspierać- warsztaty cukiernicze.
31.	Okazuje życzliwość innym.
32.	Czym jest zaufanie?
33.	Drabina lęku.
34.	Kształtowanie zdolności empatycznego spostrzegania osób w otoczeniu.
35.	Komunikacja asertywna.
36.	Sytuacje społeczne- osoba poza grupą.
37.	Kształtowanie monologu wewnętrznego.
38.	Planowanie i realizacja celów.
39.	Kontrola złości
40.	Techniki relaksacyjne- obniżanie napięcia emocjonalnego.
41.	Myśli pozytywne.

Grażyna Dryl