**Projekt szkolenia warsztatowego**

**ŻYCIOWA ZARADNOŚĆ EMOCJONALNA**

**JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I TRUDNYMI EMOCJAMI**

**Cel zajęć : Nabycie umiejętności psychospołecznych w sytuacjach trudnych wychowawczo. Nabycie umiejętności nazywania i radzenia sobie z niechcianymi uczuciami oraz stresem. Nabycie umiejętności pomocy dziecku w nazywaniu i radzeniu sobie ze stresem i trudnymi dla niego uczuciami.**

**Czas trwania zajęć : 4 godziny**

**Metody i techniki prowadzenia zajęć warsztatowych:**

**Zajęcia prowadzone w grupie metodą miniwykładu z prezentacją multimedialną, gry symulacyjne i scenki sytuacyjne, burza mózgów, konsultacje indywidualne, test umiejętności, ankieta ewaluacyjna.**

**P R O G R A M Z A J Ę Ć:**

1. **Stresory występujące w sytuacjach trudnych- /**Wymagania, Ograniczenia, Zasoby, Krzywdy, Zagrożenia, Wyzwania/ *- miniwykład, burza mózgów, praca w zespołach – 30 min.*
2. **Emocje i uczucia- jak je rozpoznawać i wyrażać –** *gry symulacyjne, scenki sytuacyjne- 25 min*
3. **Emocje wywołujące stres-** Lęk i strach, Złość, Poczucie winy – scenki sytuacyjne-20 min.
4. **Sposoby radzenia sobie ze stresem –** *scenki sytuacyjne – 30 min.*
5. **Sposoby przyjmowania uwag krytycznych-** *scenki sytuacyjne- 30 min.*
6. **Techniki relaksacyjne –** *trening relaksacyjny, wizualizacja – 1 godz.*
7. **Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych. –** *gry symulacyjne, scenki sytuacyjne – 30 min.*
8. **Ankieta ewaluacyjna -***15 min*

Projekt opracował i zajęcia prowadzi : mgr Edward L. Jakubowicz