



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **TRENING TWÓRCZOŚCI I ROZWOJU UMIEJETNOŚCI SPOŁECZNYCH.** **(wrzesień 2011-czerwiec 2012)**

**Forma zajęć:** interaktywne metody treningowe, burza mózgów, ćwiczenia w grupach i parach, indywidualne prezentacje, odgrywanie ról, ćwiczenia rywalizacyjne, gry zespołowe, testy psychologiczne, informacje zwrotne.

**Trening interpersonalny** jest nastawiony przede wszystkim na optymalizację funkcjonowania w grupie i w kontaktach z innymi ludźmi. Przedmiotem treningu są relacje i zachowania w grupie, sposoby komunikowania się, gry i manipulacje poszczególnych uczestników, role społeczne przez nich podejmowane, a także cele i procesy grupowe. W trakcie tego treningu każdy uczestnik ma okazję uzyskać wyczerpujące informacje na temat tego jak jest odbierany i rozumiany przez pozostałych członków grupy. Może poznać swoje silne i słabe strony w zakresie umiejętności kontaktowania się z innymi. funkcjonowania w grupie. Ma też wielokrotnie okazje do wypróbowania nowych zachowań i ról, uzupełnienia braków, skorygowania błędów, zmierzenia się z własnymi trudnościami w kontakcie z innymi. Trening ten jest także okazją do poznania procesów zachodzących w grupie oraz tkwiących w niej możliwości rozwojowych. Elementem wpływającym na rozwój intelektualny uczestników jest wzbogacenie programu o ćwiczenia z zakresu treningu twórczości. Wśród głównych celów **treningu twórczości** można wyróżnić: wzbudzanie świadomości twórczej, nauczanie postaw twórczych, wzmacnianie zdolności twórczych poprzez ćwiczenia, nauczanie technik twórczego myślenia (kompetencji heurystycznych), angażowanie uczestników do aktywności twórczej. Do zdolności twórczych wzmacnianych poprzez oddziaływania treningowe należą: odległe kojarzenie, łatwość dostrzegania, rozumienia i wytwarzania analogii, łatwość tworzenia metafor, zdolność do redefinicji, nietypowego spostrzegania np. wykrywania ukrytych cech, przechodzenia od abstrakcji do konkretnego, dociekliwość (Szmidt, 2007). Trening skonstruowany w oparciu o określoną metodykę i prowadzony wedle konkretnych zasad powinien spełniać wszystkie postulowane cele.

### **Cele rozwojowe dotyczą głównie:**

- Poznania samego siebie; Stymulowanie do ekspresji i samopoznania.
- Budowania poczucia własnej wartości;
- Doskonalenia umiejętności zachowań asertywnych; Formułowanie konstruktywnych informacji zwrotnych. Budowanie granic w kontakcie interpersonalnym.
- Kształtowania inteligencji emocjonalnej /rozpoznawanie, nazywanie emocji i uczuć/
- Rola i znaczenie zjawisk psychologicznych w kontaktach interpersonalnych.
- Budowanie atmosfery bezpieczeństwa i otwartości w grupie.
- Budowanie bezpośredniej komunikacji pomiędzy uczestnikami grupy.
- Rozpoznawanie własnych silnych i słabych stron w kontaktach interpersonalnych.
- Praca nad otwartym wyrażaniem uczuć oraz opinii w grupie.
- Stymulacja wyobraźni.

- Wykształcenie umiejętności nietypowego wykorzystania przedmiotów, dostrzegania, niecodziennych możliwości w codziennych zjawiskach, rozwijanie umiejętności rozwiązywania niespecyficznych problemów, rozbudzanie twórczej postawy wobec języka i jego możliwości,
- Rozwijanie otwartości i akceptacji dla rozwiązań stosowanych przez innych, rozwijanie współpracy.

Cele edukacyjne wspomagają proces nabywania wiedzy o samym sobie i o innych ludziach oraz proces rozumienia świata społecznego.

**Cele edukacyjne dotyczą głównie:**

- Uczenia stawiania granic, odmawiania;
- Przełamywania nieśmiałości;
- Uczenia nawiązywania kontaktów;
- Umiejętności wyrażania swoich uczuć;
- Uczenia tolerancji i akceptacji drugiego człowieka;
- Uczenia współpracy i współdziałania.
- Ćwiczenie operacji intelektualnych biorących udział w myśleniu twórczym :operacji abstrahowania, dokonywania skojarzeń, rozumowania indukcyjnego rozumowania dedukcyjnego, myślenia metaforycznego, operacji transformowania

Największy nacisk w treningu kładziony jest na realizacji celów terapeutycznych, czyli organizowaniu takich sytuacji społecznych podczas spotkań, które dostarczą uczestnikom zajęć doświadczeń korekcyjnych, przeciwstawnych doznanych urazom oraz sprzyjać będą odreagowaniu napięć emocjonalnych i posłużą uczeniu się nowych umiejętności społecznie aprobowanych.

**Cele terapeutyczne dotyczą głównie:**

- Odreagowania emocji;
- Rozwiązywania problemów, trudnych sytuacji;
- Lepszego zrozumienia ludzkich zachowań;
- Otrzymywania wsparcia od grupy;
- Przyjmowania i dawania informacji zwrotnych;
- Poznania i nazywania własnych emocji.

**Program - Bloki tematyczne:**

1. Integracja grupy.
2. Samowiedza - Moje mocne i słabe strony. Rozwój. Poczucie własnej wartości. Samoocena.
3. Ja i inni. Współpraca i współdziałanie.
4. Myślimy „nieszablonowo”
5. Twórcze rozwiązywanie problemów metoda E. De Bono 6 kapeluszy.
6. Konflikty, negocjacje – umiejętność dochodzenia do kompromisu.
7. Rozpoznawanie emocji u siebie i innych. Radzenie sobie ze stresem, napięciem, złością.
8. Komunikacja. Asertywność.
9. Być dziewczyną, być chłopakiem i umieć się porozumieć.
10. Zakończenie zajęć, informacje zwrotne. Pozytywne wzmocnienia. Ewaluacja.

Prowadzące mgr Agnieszka Idźkiewicz, mgr Katarzyna Prządka