

GRUPA DOCELOWA

- zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym,
- zamieszkałych na terenie miasta Łomży i w wieku aktywności zawodowej,
- korzystających z pomocy społecznej, korzystających z POPŻ,
- bezrobotnych, biernych zawodowo, niepełnosprawnych.

Zajęcia grupowe w MOPS po 6 godzin

- **Warsztaty rozwoju osobistego** zarządzanie emocjami, kreowania wizerunku, radzenia sobie w trudnych sytuacjach- **cz. 1** -36 godzin oraz **cz.2** - 24 godziny.
- **Trening umiejętności społecznych** rozpoznawanie emocji i nauki współpracy w grupie **cz.1**- 24 godz., **cz.2** dotyczące budowania motywacji do działania i podjęcia pracy- 24 godziny.
- **Terapia psychospołeczna** - 24 godz. dostarczenie wiedzy na temat uzależnienia i jego skutkami, profilaktyka uzależnień, promocja zdrowia.
- **Warsztaty w ramach terapii psychospołecznej** 7 godz. wspólne z osobami z otoczenia promujące zdrowy tryb życia z psychologami w grupach dla osób dorosłych oraz częścią wspólną dla dorosłych i dzieci w formie zabaw ruchowych.
- **Warsztaty kompetencji pedagogiczno wychowawczych wspólne z dziećmi** 7 godz. dotyczące słuchania, wyrażania uczuć, informacji zwrotnych, komunikacji.
- **Warsztaty „Asertywność kontra złość”** 7 godz. dotyczące asertywności i metod radzenia sobie z emocjami i złością dla uczestników oraz osób z otoczenia.
- **Warsztaty komputerowe** 10 godzin w zakresie obsługi komputera i Internetu, korzystania z przeglądarek internetowych, sposobach komunikacji w sieci.
- **Indywidualny coaching** - indywidualne sesje z każdym uczestnikiem po 3 godziny, motywowanie i inspirowanie do działania.
- **Warsztaty z doradcą zawodowym** w grupach – 18 godzin, poznawanie predyspozycji do pracy, nowe techniki i metody poszukiwania pracy, przygotowanie do rozmowy z pracodawcą.

Projekt „Aktywnie do sukcesu II” jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 Oś Priorytetowa VII Poprawa Spójności Społecznej działanie 7.1 Rozwój działań aktywnej integracji - programy na rzecz integracji osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym.



Zapraszamy do udziału