

## **"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Marzec 2021**

Zajęcia praktyczne kulinarne Indywidualna terapia psychologiczna  
Podsumowanie I etapu

Marzec jest miesiącem zamykającym I etap projektu „Samodzielność drogą do sukcesu”, który przyszło nam realizować w szczególnym czasie pandemii Covid-19. Podsumowując miniony rok możemy z radością powiedzieć, że wspólnymi siłami udało się nam zrealizować zaplanowane działania. I choć wszyscy byliśmy trochę zagubieni w nowej pandemicznej rzeczywistości, to z pomocą przyszła nam technologia, dzięki której w krytycznych okresach mogliśmy pracować zdalnie lub hybrydowo. Izolacja społeczna, towarzysząca nam obawa, stres, zaburzone poczucie bezpieczeństwa spowodowały wzmożoną potrzebę wsparcia psychologicznego. Staraliśmy się zatem redukować napięcie wewnętrzne uczestników, dbaliśmy o ich dobrostan psychiczny, o możliwość wentylacji negatywnych emocji. Prowadzono liczne rozmowy wspierające, modyfikujące negatywne schematy myślowe, poszukiwaliśmy sposobów radzenia sobie ze stresem i frustracją potrzeb. Motywowaliśmy uczestników do aktywności fizycznej i umysłowej, wzbudzaliśmy w nich ciekawość poznawczą, by realizowane zajęcia prowadziły ich ku samodzielności.

Od kwietnia rozpoczynamy mocno oczekiwany II etap projektu „Samodzielność drogą do sukcesu”, gdzie uczestnicy będą realizować Trening Umiejętności Społecznych, terapię psychologiczną i logopedyczną, zajęcia praktyczne – kulinarne, stolarskie oraz rękodzieło artystyczne. Program projektu na II etapie poszerzony został o zajęcia fotograficzno-medialne przygotowujące naszych uczestników do pracy z aparatem i kamerą. Uczestnicy doskonalić będą umiejętność fotografowania, dokumentowania rzeczywistości, prostej obróbki zdjęć oraz autoprezentacji i wypowiedzi przed kamerą.