"Możemy więcej" Kompleksowa rehabilitacja i zwiększenie samodzielności osób z niepełnosprawnością - Mieszkańców DPS KSNAW w Brwinowie.

Trening rozwijający kompetencje emocjonalno – społeczne

Kompetencje emocjonalne

- Umiejętność kontrolowania emocji.
- Umiejętności wyrażania emocji w sposób adekwatny do sytuacji.
- Umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych stanów emocjonalnych.
- Umiejętności radzenia sobie z agresją własną i cudzą.
- Umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.
- Umiejętności rozwiązywania problemów.
- Umiejętności rozumienia motywów własnego postępowania.
- Umiejętności wyrażania własnych potrzeb, myśli i przeżyć.
- Umiejętności koncentracji i utrzymania uwagi.
- Umiejętności budowania wiary we własne siły oraz pewności siebie.
- Umiejętności budowania poczucia własnej wartości.
- Umiejętności podejmowania decyzji i dokonywania wyborów.
- Umiejętność porozumiewania się z innymi oraz nawiązywania i budowania relacji, umiejętności wyrażania własnego zdania.
- Umiejętności wyznaczania i dążenia do celu.
- Umiejętność pracy w grupie, zespołowego wykonywania zadań.
- Umiejętności prowadzenia rozmowy, posługiwania się językiem werbalnym i niewerbalnym,
- Umiejętności kreatywnego wykonywania zadań terapeutycznych.
- Umiejętności kształtowania postaw asertywnych.
- Umiejętności stosowania form grzecznościowych.
- Umiejętności radzenia sobie z emocjami strachu, lęku, wstydu i odrzucenia.
- Umiejętności radzenia sobie z trudnościami i niepowodzeniami.

Kompetencje społeczne

- Umiejętności obsługi komputera i urządzeń peryferyjnych.
- Umiejętności konstruktywnego i bezpiecznego wykorzystywania Internetu.
- Umiejętności obsługi telefonów komórkowych, komunikatorów, mediów społecznościowych i aplikacji.
- Umiejętność operowania na elektronicznych platformach urzędowych (poczta, bank, sklepy).

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

"Możemy więcej" Kompleksowa rehabilitacja i zwiększenie samodzielności osób z niepełnosprawnością - Mieszkańców DPS KSNAW w Brwinowie.

Trening rozwijający kompetencje emocjonalno – społeczne

Ewaluacja kwiecień- czerwiec 2026

Wiosna to czas, gdy zdecydowanie mniej chcemy siedzieć w pomieszczeniach, a częściej cieszyć oczy i duszę świeżym powietrzem i aktywnościami na zewnątrz. Wszyscy byli spragnieni kontaktu z przyrodą zwłaszcza po tak długiej i mroźnej zimie.

W gabinecie psychologa uczyliśmy się właściwej komunikacji w najróżniejszych sytuacjach, jak komunikować swoje potrzeby ale też jak zrozumieć innych i ich emocje.

Aby lepiej poradzić sobie z zadaniem rozumieniem naszych własnych emocji ale też i cudzych, nie tylko dobrych ale i złych rozpoczęliśmy zajęcia dotyczące rozpoznawania emocji, nazywania ich oraz rozumienia funkcji również tych nieprzyjemnych.

Próbowaliśmy również alternatywnych metod terapii, zwłaszcza tych związanych z kontaktem z naturą. Pracowaliśmy w ogrodzie, aby złapać pierwsze promienie wiosennego słońca i uspokoić nasze nerwy i zmysły poprzez kontakt z naturą i ziemią. Dowiedzieliśmy się, że ma to swoją fachową nazwę „hortiterapia". Zachwyceni tym ile daje nam kontakt z naturą i próbując uciec przed pierwszymi letnimi upałami spróbowaliśmy starojapońskich kąpieli leśnych „shirinyoku". Uspakajaliśmy nasze emocje i uczyliśmy się dostrzegać świat kolorów, dźwięków, faktur i zapachów wokół nas poprzez zanurzenie w leśnych gęstwinach. Był to naprawdę dobry sposób na spędzenie gorącego przedpołudnia. Nie zapomnieliśmy też o gorących tanecznych rytmach i w ramach zakończenia sezonu wiosennego wystąpiliśmy ze swoją choreografią podczas „Czubin Art Fest".

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

"Możemy więcej" Kompleksowa rehabilitacja i zwiększenie samodzielności osób z niepełnosprawnością - Mieszkańców DPS KSNAW w Brwinowie.





Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

"Możemy więcej" Kompleksowa rehabilitacja i zwiększenie samodzielności osób z niepełnosprawnością - Mieszkańców DPS KSNAW w Brwinowie.





Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

"Możemy więcej" Kompleksowa rehabilitacja i zwiększenie samodzielności osób z niepełnosprawnością - Mieszkańców DPS KSNAW w Brwinowie.

