"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 psychologiczno-społeczny

Ewaluacja 01.06.2026 – 30.09.2026r.

Uczymy się, działamy i zdobywamy nowe doświadczenia!

Ostatnie miesiące były dla nas czasem wspólnej pracy i wielu ciekawych doświadczeń. Uczyliśmy się współpracować w grupie, wzajemnie wspierać i motywować do działania. Rozwijaliśmy także chęć do sportowej rywalizacji i poznawaliśmy zasady fair play. Ważnym wydarzeniem, które podsumowało nasze sportowe przygotowania, był udział w **Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych**. Nie zabrakło emocji, zaangażowania i radości ze wspólnego działania!

Latem skupiliśmy się również na rozwijaniu umiejętności społecznych i samodzielności. Chętnie uczestniczyliśmy w różnych imprezach i wydarzeniach, ale także uczyliśmy się załatwiać codzienne sprawy. Odwiedziliśmy między innymi pocztę, gdzie poznaliśmy zasady jej funkcjonowania. Dowiedzieliśmy się, jakie sprawy można tam załatwić, czym różnią się placówki pocztowe, co można kupić oraz jak zamówić prenumeratę prasy.

Każde z tych doświadczeń pomaga nam lepiej radzić sobie w codziennym życiu, zdobywać nowe umiejętności i stawać się coraz bardziej samodzielnymi.
Uczymy się przez działanie, a każdy kolejny krok daje nam nowe możliwości!

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.

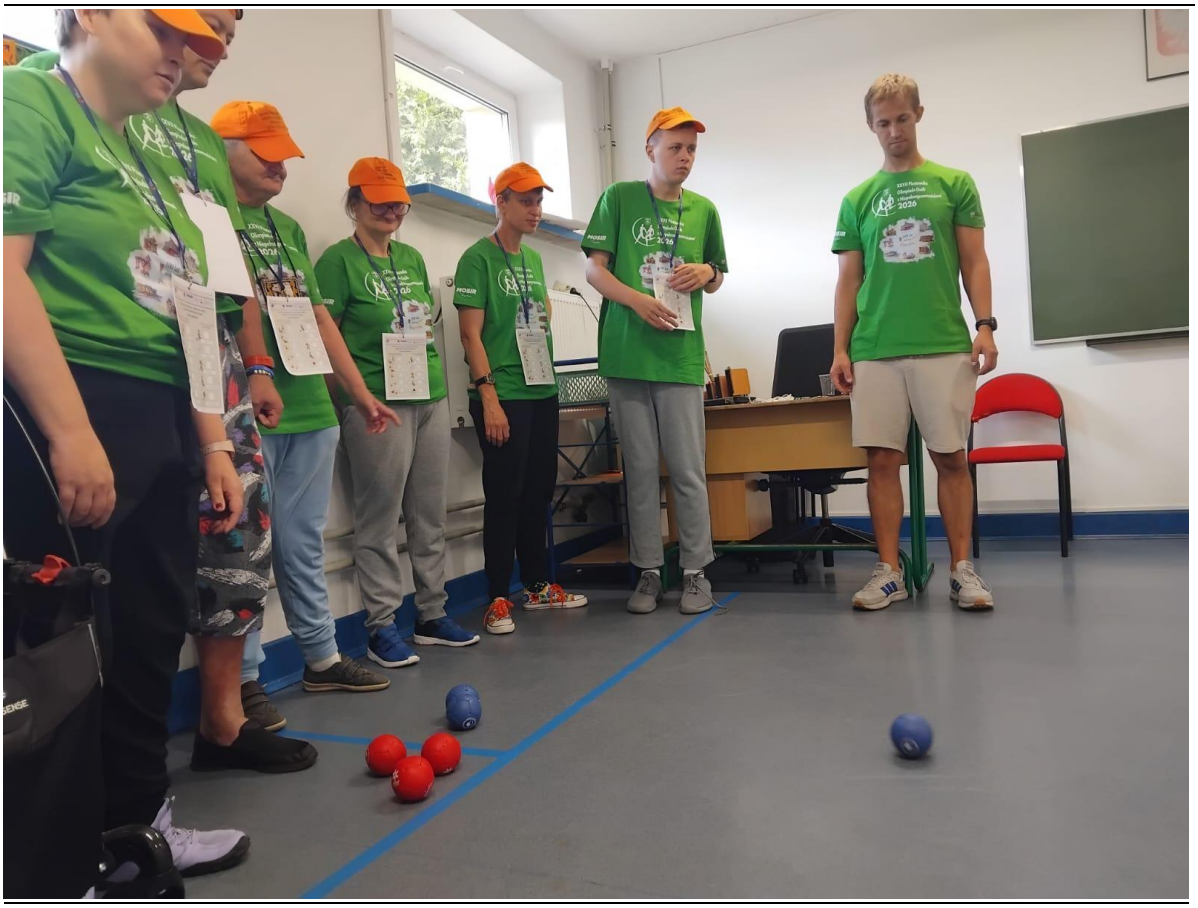




Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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





Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

