

## **SZKOLENIE DLA OPIEKUNÓW OSÓB CHORYCH I INNYCH OSÓB Z OTOCZENIA ORAZ WOLONTARIUSZY**

**17.02.2022 – „Poznawanie własnych zasobów”**

**Prowadzenie: psycholog Jolanta Wanot**

### **Zakres szkolenia:**

1. Ćwiczenie indywidualne: Poszukiwanie swojej specyfiki. Napisz w pionie swoje imię i wpisz w poziomie w litery swojego imienia przymiotniki, które cię określają. Zaznacz 4 najważniejsze, z nich zakreśl 1 dominujący. Uczestnicy odczytują. Dopisz kilka innych cech, które Ci określają...

2. Ćwiczenie w małych grupkach- wymiana spostrzeżeń: które z tych cech są najbardziej przydatne w sytuacji życiowej, w której teraz jestem.

3. Ćwiczenie indywidualne: IDŹ ZA SKOJARZENIEM

a) przedmiot, który cię wyraża, b) zwierzę, c) roślina, d) coś z wyposażenia domu, e) zjawisko atmosferyczne, f) rodzaj twórczości

\* dopisz najtrafniejszą cechę tych skojarzeń

\* podkreśl 1 główną cechę, którą to skojarzenia ma

Wypisz 2 ze wszystkich tych cech, które do ciebie pasują najbardziej

4. Wspólne ustalenie listy cech przydatnych w opiece nad niesamodzielną osobą w rodzinie.

5. Pomyśl najpierw o kilku swoich SUKCESACH. (Potem dopisz do nich cechę, która jest potrzebna aby to osiągnąć).

Która z moich 5 cech najbardziej zapracowała na na każdy z tych sukcesów, najbardziej się do niego przyczyniła, dzięki której go osiągnęłam (np. wytrwałość, konsekwencja itp.).

Która z moich cech jest najważniejsza? Która najbardziej przyczynia się do tego, że udaje mi się wiele rzeczy?

6. Patrząc na swoje życie: CO CI SIĘ NAJLEPIEJ UDAJE? Co ci wychodzi najlepiej? Świat mówi, że ci to dobrze idzie i się do tego nadajesz?

Jaka twoja cecha jest za to odpowiedzialna, że ci to dobrze wychodzi?

**ŻYJĘ PO TO, ŻEBY ROBIĆ TO, DO CZEGO SIĘ NADAJĘ NAJLEPIEJ !!**

Analizując swoje nazwane cechy dokończ zdanie: Jestem na tym świecie prawdopodobnie po to aby... (np. Jestem na tym świecie prawdopodobnie po to, aby innym ludziom żyło się lepiej, żeby im wytrwale pokazywać ich własny potencjał, uczyć ich jak mogą skutecznie wzbogacić własne życie).

Każdy odczytuje na forum grupy.

7. Dyskusja – moje sposoby wykorzystywania w życiu cech, które posiadam.



Pszczyna 17.02.2022 r.

**Lista obecności na szkoleniu „Poznawanie własnych zasobów” dla opiekunów osób chorych i innych osób z otoczenia oraz wolontariuszy**

**Prowadzenie: psycholog, Jolanta Wanot**

Lp.	Nazwisko i imię	Podpis
1.	KMIOTEK BOGUSZYLA	Kmiotek
2.	JANOSZ BARBARA	B. Janosz
3.	Wąhbel Teresa	Wąhbel
4.	PAWORSKA JOANNA	Jm
5.	SZENDERA ALEKSANDRA	Szendera Aleksandra
6.	FRYDECKA DANUTA	D. Frydecka
7.	Rygiel Joanna	Rygiel
8.	Nowak Sylwina	Nowak
9.	PIECH DAUTA	Piecha
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		





Pszczyna 17.02.2022

**Test tematyczny na zakończenie szkolenia „Poznawanie własnych zasobów” dla opiekunów osób chorych i innych osób z otoczenia oraz wolontariuszy**

Imię .....

Nazwisko .....

**Pytania kontrolne:**

1. Dlaczego warto znać swoje zasoby?

.....  
.....  
.....

2. W jaki sposób moje cechy przydają się w opiece nad moim podopiecznym?

.....  
.....  
.....

3. Jakie cechy są potrzebne, aby opieka nad osobą niesamodzielną była skuteczna?

.....  
.....  
.....

4. Nazwij swój ostatni sukces w dowolnej sferze.

.....  
.....  
.....





5. Dlaczego dla opiekuna konieczne jest pamiętanie o innych aspektach życia niż pomaganie?

.....

.....

.....

6. Analizując swoje zasoby napisz co Ci w życiu wychodzi najlepiej, co Ci się najlepiej udaje?

.....

.....

.....

