



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# **Warsztaty grupowe z zakresu kluczowych umiejętności społeczno - zawodowych istotnych z punktu widzenia rynku pracy**

## **II ETAP AKTYWIZACJI**

### **MATERIAŁY DLA BENEFICJENTÓW/BENEFICJENTEK**



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## CO TO SĄ EMOCJE?

EMOCJE TO NAGŁE, SILNE ODCZUCIA.

ODCZUCIA TE MOGĄ BYĆ POZYTYWNE ALBO NEGATYWNE.

PRZYKŁADY EMOCJI POZYTYWNYCH



ZADOWOLENIE



RADOŚĆ



PODEKSCYTOWANIE



ZASKOCZENIE

Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

### PRZYKŁADY EMOCJI NEGATYWNYCH:



ZREZYGNOWANIE



STRACH



OBRZYDZENIE



ZAWÓD



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## STRES I SYTUACJE TRUDNE

### CO TO JEST STRES?

STRES JEST TO REAKCJA TWOJEGO ORGANIZMU NA NIEZNANE I TRUDNE SYTUACJE

KAŻDY CZŁOWIEK INACZEJ REAGUJE NA SYTUACJE STRESUJĄCE

PRZYKŁADOWE REAKCJE NA STRES:



PŁACZ



ZŁOŚĆ I AGRESJA



STRACH, PRZERAŻENIE

Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



ZDENERWOWANIE



ZIEWANIE



NERWOWY ŚMIECH



SPOCONE RĘCE

Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



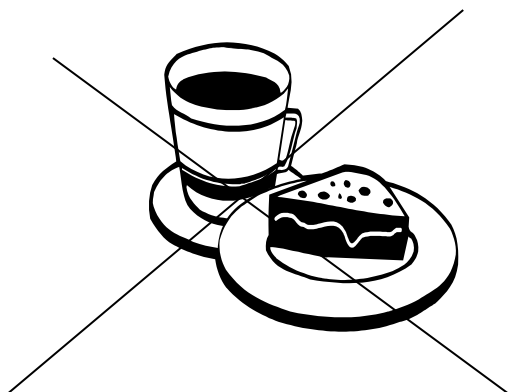
BÓL GŁOWY



BÓL BRZUCHA



PROBLEMY ZE SPANIEM



BRAK APETYTU

Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



ĆWICZENIA RELAKSACYJNE



JEDZENIE WARZYW I OWOCÓW



UPRAWIANIE SPORTU

Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



UNIKANIE PAPIEROSÓW I ALKOHOLU



UŚMIECH I MYŚLENIE POZYTYWNE



SŁUCHANIE MUZYKI



CZYTANIE KSIĄŻEK



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

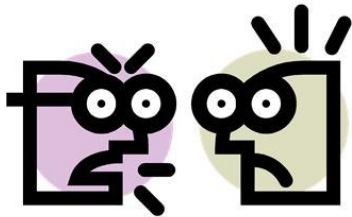
## PRZEMOC I MOBBING

PRZEMOC TO WYWIERANIE WPŁYWU NA INNYCH.



PODCZAS PRZEMOCY DOCHODZI DO PRZEKRACZANIE GRANIC INNYCH LUDZI.

ROZRÓŻNIAMY:



PRZEMOC PSYCHICZNĄ



PRZEMOC FIZYCZNĄ.

MOBBING TO PRZEMOC W MIEJSCU PRACY.

Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



JEŚLI JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY  
POWIEDZ O TYM OSOBOM DO KTÓRYCH  
MASZ ZAUFANIE.



POWIEDZ O NADUŻYCIACH I ZGŁOŚ  
ODPOWIEDNIM INSTYTUCJOM  
DZIAŁAJĄCYM NA RZECZ OSÓB  
POKRZYWDZONYCH.



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## ZACHOWANIE ASERTYWNE

ASERTYWNOŚĆ – TO POSIADANIE I WYRAŻANIE WŁASNEGO ZDANIA.  
ASERTYWNOŚĆ JEST RODZAJEM KOMUNIKOWANIA SIĘ.



ZACHOWUJĘ SIĘ ASERTYWNIE, GDY  
SZANUJĘ PRAWA SVOJE I INNYCH

### ZACHOWUJĘ SIĘ ASERTYWNIE GDY:



POTRAFIĘ PRZYJĄĆ KRYTYKĘ SWOJEGO ZACHOWANIA NIE  
OBRAŻAJĄC SIĘ



UMIEM WALCZYĆ O SWOJE PRAWA NIE OBRAŻAJĄC INNYCH



POTRAFIĘ WYRAZIĆ SWOJĄ OPINIĘ, NAWET, GDY WIEM, ŻE INNI SIĘ Z  
NIĄ NIE ZGODZĄ



POTRAFIĘ OTWARCIE UŻYWAĆ SŁÓW TAK I NIE



POTRAFIĘ BRONIĆ SIĘ, GDY KTOŚ MNIE ATAKUJE



NIE WSTYDZĘ ZAPYTAĆ SIĘ, GDY CZEGOŚ NIE WIEM LUB NIE  
ROZUMIEM



NIE USPRAWIEDLIWIAM SIĘ JEŚLI NIE POPEŁNIŁEM ŻADNEGO BŁĘDU



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **PRZYGOTOWANIE DO WSPÓŁPRACY I NEGOCJACJI**

### **CZYM JEST WSPÓŁPRACA?**

**WSPÓŁPRACA** – TO UMIEJĘTNOŚĆ PRACY W GRUPIE LUDZI.  
PRACA OSÓB W GRUPIE NASTAWIONA JEST NA WSPÓLNY CEL.  
WSPÓŁPRACA TO UMIEJĘTNOŚĆ WSPÓLNEGO ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW.



KAŻDA GRUPA POSIADA SWOJEGO LIDERA.  
**LIDER** TO OSOBA, KTÓRA JEST PRZYWÓDCĄ GRUPY.

### **CO TO JEST KONFLIKT?**



KONFLIKT JEST ZJAWISKIEM SPOŁECZNYM.

W KONFLIKCIE BIORA UDZIAŁ PRZYNAJMNIEJ 2  
STRONY, KTÓRE NIE MOGĄ WSPÓLNIE OSIĄGNĄĆ  
CELU.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **POZYTYWNE STRONY KONFLIKTU:**



POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ



NAUKA WSPÓŁPRACY



POZNANIE INNYCH LUDZI, AKCEPTACJA



WYRAŻANIE SIEBIE



DOZNAWANIE EMOCJI

**NEGOCJACJE** - TO BEZPOŚREDNIE ROZMOWY, KTÓRYCH CELEM JEST ROZWIĄZANIE PROBLEMU.

POROZUMIENIE JEST WTEDY GDY  
NASTĘPUJE AKCEPTACJA  
WSZYSTKICH STRON KONFLIKTU.



**MEDIACJE** - KIEDY 2 STRONY NIE MOGĄ DOJŚĆ DO ROZWIĄZANIA KONFLIKTU POTRZEBNA JEST OSOBA POŚREDNICZĄCA – MEDIATOR. POMAGA ON W ZROZUMIENIU PROBLEMU.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## SZTUKA KONSTRUKTYWNEJ DYSKUSJI



**TOLERANCJA TO WYROZUMIAŁOŚĆ  
DLA OPINII I POGLĄDÓW,  
RÓŻNIĄCYCH SIĘ DO TWOICH I  
SZANOWANIE ODMIENNYCH**



**TOLERANCJA TO ŁĄCZENIE SIĘ LUDZI  
PRZEZ DIALOG.**

**TO ŚWIAT, W KTÓRYM LUDZIE NIE BOJĄ**

### **KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TOLERANCJI:**

- SWOBODA WYPOWIEDZI,
- SATYSFAKCJA Z KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH,
- WIARA W LUDZI, KREDYT ZAUFANIA,
- OTWARTOŚĆ I LEPSZE ROZUMIENIE LUDZI I ŚWIATA,
- SWOBODA WYBORU DROGI ŻYCIOWEJ,
- WIELE WZORCÓW POSTAW.

### **ZAGROŻENIA PŁYNĄCE Z TOLERANCJI:**

- ZDERZENIE SIĘ Z NIEBEZPIECZNYMI POGLĄDAMI, NA PRZYKŁAD NA TEMAT OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH,
- NIESYMPATYCZNE KONTAKTY SPOŁECZNE,
- BRAK ZAUFANIA DO LUDZI,
- NIEPEWNOŚĆ,
- TRUDNOŚĆ W ODRÓŻNIENIU DOBRA OD ZŁA



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

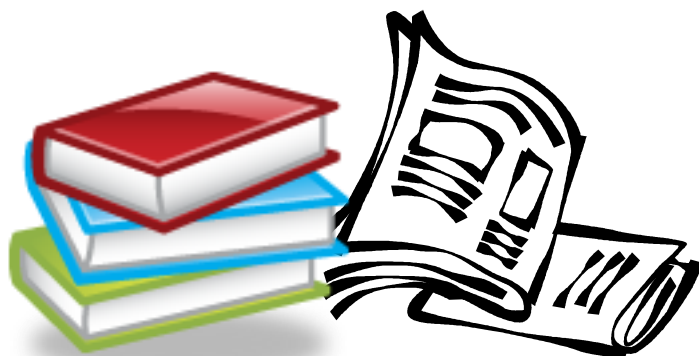
## **PLANOWANIE I GOSPODAROWANIE CZASEM WOLNYM**



**PODEJMOWANIE DECYZJI – TO  
PROCES POLEGAJĄCY NA  
ZBIERANIU  
INFORMACJI O PRZYSZŁYM  
DZIAŁANIU.**

KAŻDA DECYZJA MUSI BYĆ POPRZEDZONA DOSTĘPNĄ DO INFORMACJI NA DANY TEMAT.

### **ŹRÓDŁA INFORMACJI:**



KSIĄŻKI, GAZETY



ROZMOWA TELEFONICZNA

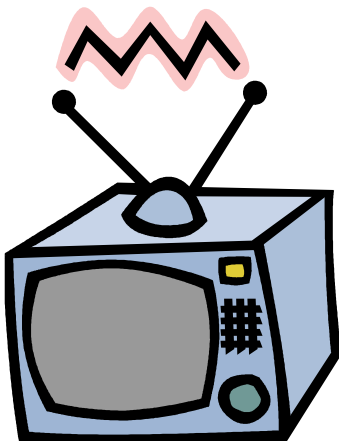
Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



SZUKANIE INFORMACJI W INTERNECIE



ROZMOWA Z DRUGĄ OSOBĄ



INFORMACJE W TELEWIZJI



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



## **GOSPODAROWANIE CZASEM**

**PRZYKŁADOWA ZASADY ZARZĄDZANIA WŁASNYM CZASEM:**

1. SZEREGUJEMY ZADANIA DO WYKONANIA OD NAJMNIEJ WAŻNEGO
2. KONCENTRUJEMY SIĘ NA TYM CO NAJPILNIEJSZE
3. NIE ROBIMY KILKU RZECZY NA RAZ
4. WIĘKSZE ZADANIA DZIELIMY NA MNIEJSZE I WYKONUJEMY STOPNIOWO
5. KAŻDEGO DNIA PRZEZNACZAMY CZAS NA ODPOCZYNEK
6. ZADANIA ROZKŁADAMY W CZASIE



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wsparcie osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym (w tym z zespołem Downa i/lub niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz głębokim stopniem upośledzenia umysłowego II” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

### **CO TO JEST ODPOWIEDZIALNOŚĆ?**

**ODPOWIEDZIALNOŚĆ** – TO GOTOWOŚĆ DO PONOSZENIA KONSEKWENCJI PODJĘTYCH DZIAŁAŃ.

CZŁOWIEK ODPOWIEDZIALNY JEST ŚWIADOMY SWOJEGO ZACHOWANIA.  
JEST GOTOWY DO PONIESIENIA JEGO SKUTKÓW.



**PODEJMOWANIE DECYZJI** – TO PROCES POLEGAJĄCY NA ZBIERANIU INFORMACJI O PRZYSZŁYM DZIAŁANIU.



