

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy  
zaprasza do udziału w  
**Treningu Umiejętności Społecznych dla dzieci w wieku 15 lat i więcej,**  
które realizowane będą w Dziale Pomocy Specjalistycznej

Trening dedykowany jest dzieciom z rodzin, zamieszkujących na terenie Dzielnicy Mokotów. Są to zajęcia psychoedukacyjne, w czasie których dzieci zdobywają wiedzę i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach społecznych oraz w związku z przeżywanymi emocjami.

Trening Umiejętności Społecznych to zajęcia, których celami są:

- uzyskanie kompetencji społecznych (wiedzy, umiejętności oraz postaw), służących funkcjonowaniu w grupie społecznej
- korekcja nieprawidłowych nawyków i zastąpienie ich nawykami adekwatnymi do sytuacji
- identyfikacja mocnych i słabych stron, rozwijanie umiejętności poszanowania różnorodności
- kształtowanie uważnego słuchania i zdolności skupiania uwagi na wykonywanych czynnościach
- poznanie i rozwijanie umiejętności wspierających konstruktywną komunikację, w tym umiejętności użytecznych w budowaniu relacji
- rozwijanie umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych oraz konfliktowych
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wyrażania uczuć, nabycie świadomości własnych i cudzych emocji
- nabycie umiejętności radzenia sobie ze złością (rozpoznawania, przeżywania i wyrażania)
- nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- przeciwdziałanie powstawaniu trudności rówieśniczych oraz w pełnieniu ról społecznych

### **Przyjmowanie zgłoszeń do udziału w Treningu: 1 – 29 września 2023**

Rodzice, zainteresowani udziałem dzieci w Treningu mogą zgłosić się bezpośrednio do Działu Pomocy Specjalistycznej:

- telefonicznie: 22 852 61 30
- osobiście: ul. Bartłomieja 3
- od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 16:00.

Na podstawie zgłoszeń prowadzone będą spotkania z rodzicami (**zaplanowane we wrześniu / w październiku 2023**), w czasie których prowadzący zapoznają się z potrzebami uczestników, jak również zostaną przekazane wszystkie niezbędne informacje organizacyjne.

### **Trening Umiejętności Społecznych 15 lat i więcej**

- ✓ Odbywać się będzie raz w tygodniu, w siedzibie Działu przy ul. Bartłomieja 3
- ✓ Planowane rozpoczęcie treningu: pierwszy tydzień października 2023
- ✓ Planowane zakończenie treningu: połowa maja 2024
- ✓ Liczba spotkań: 24 \* 90 minut + 2 spotkania dla rodziców (w połowie i po zakończeniu zajęć)
- ✓ Liczebność grupy: do 6 osób
- ✓ Warsztaty są bezpłatne
- ✓ Możliwość uzyskania dyplomu ukończenia warsztatów (wymagana 80% frekwencja)