



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



województwo
łódzkie

Projekt „Przepis na lepsze życie” współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

Trening Umiejętności Społecznych dla dorosłych

13.01.2025

Emocje – czym są, jak je rozpoznawać i jak je komunikować

9:00 – 10:30 Wprowadzenie do emocji

- Definicja emocji: czym są, jak wpływają na nasze życie.
- Rodzaje emocji: pozytywne, negatywne, mieszane.
- Krótkie ćwiczenie – rozpoznawanie emocji na podstawie sytuacji życiowych.

10:45 – 12:15 Rozpoznawanie emocji u siebie i innych

- Jakie sygnały daje nam ciało i umysł?
- Jakie są typowe reakcje emocjonalne innych osób?
- Ćwiczenia praktyczne: rozpoznawanie emocji w sytuacjach interpersonalnych.

12:30 – 14:00 Komunikowanie emocji

- Jak wyrażać swoje emocje w sposób konstruktywny?
- Rola empatii w wyrażaniu emocji.
- Praktyczne ćwiczenia – formułowanie komunikatów „ja” (np. „Czuję się... kiedy...”).

14:30 – 16:00 Emocje w pracy i życiu osobistym

- Rola emocji w relacjach zawodowych i prywatnych.
- Jak zarządzać emocjami w stresujących sytuacjach.
- Ćwiczenia na przykładach z życia codziennego.





Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



województwo
łódzkie

Projekt „Przepis na lepsze życie” współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

14.01.2025

Komunikacja – jak słuchać i jak komunikować swoje potrzeby

9:00 – 10:30 Podstawy efektywnej komunikacji

- Czym jest komunikacja? Modele komunikacji.
- Błędy w komunikacji i ich wpływ na relacje.
- Praktyczne przykłady niewłaściwej komunikacji.

10:45 – 12:15 Aktywne słuchanie

- Czym jest aktywne słuchanie? Jakie są jego elementy?
- Bariery w słuchaniu.
- Ćwiczenia w parach: techniki aktywnego słuchania.

12:30 – 14:00 Jak wyrażać swoje potrzeby?

- Zasady skutecznego wyrażania potrzeb.
- Różnica między komunikacją asertywną, agresywną i pasywną.
- Ćwiczenia praktyczne: formułowanie prośby i wyrażanie oczekiwań.

14:30 – 16:00 Komunikacja niewerbalna

- Znaczenie gestów, mimiki, tonu głosu.
- Jak odczytywać sygnały niewerbalne innych osób?
- Ćwiczenia z komunikacji niewerbalnej.





Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



województwo
łódzkie

Projekt „Przepis na lepsze życie” współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

15.01.2025

Wnoszenie granic – asertywność w praktyce

9:00 – 10:30 Wprowadzenie do asertywności

- Czym jest asertywność i dlaczego jest ważna?
- Różnice między asertywnością, agresją a uległością.
- Praktyczne ćwiczenie – rozpoznawanie tych postaw w sytuacjach codziennych.

10:45 – 12:15 Ustalanie granic osobistych

- Jak rozpoznawać i chronić swoje granice?
- Techniki wyrażania granic w sposób asertywny.
- Ćwiczenia: sytuacje, w których granice są naruszane.

12:30 – 14:00 Jak reagować na naruszenie granic?

- Co robić, kiedy ktoś przekracza nasze granice?
- Techniki obrony swoich praw bez agresji.
- Ćwiczenia praktyczne: scenki z asertywnym reagowaniem na przekraczanie granic.

14:30 – 16:00 Asertywność a relacje interpersonalne

- Jak budować zdrowe relacje dzięki asertywności?
- Rola asertywności w pracy, rodzinie i życiu towarzyskim.
- Ćwiczenia w grupach: wypracowanie własnych strategii obrony granic.





Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



województwo
łódzkie

Projekt „Przepis na lepsze życie” współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

16.01.2025

Konflikt – umiejętność rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych

9:00 – 10:30 Rozumienie konfliktów

- Czym jest konflikt i jakie są jego przyczyny?
- Rodzaje konfliktów: interpersonalne, wewnętrzne, grupowe.
- Krótkie studium przypadków – analizowanie rzeczywistych konfliktów.

10:45 – 12:15 Etapy i dynamika konfliktu

- Jak rozwija się konflikt? Fazy konfliktu.
- Rozpoznawanie sygnałów nadchodzącego konfliktu.
- Ćwiczenia: jak ocenić fazę konfliktu?

12:30 – 14:00 Techniki rozwiązywania konfliktów

- Jakie są skuteczne techniki rozwiązywania konfliktów?
- Negocjacje, mediacja, kompromis – które narzędzie wybrać?
- Ćwiczenia praktyczne – symulacje sytuacji konfliktowych i ich rozwiązywanie.

14:30 – 16:00 Konflikty w pracy i życiu osobistym

- Zarządzanie konfliktami w zespole i rodzinie.
- Jak zapobiegać eskalacji konfliktu?
- Dyskusja grupowa – wypracowanie strategii na realne sytuacje.





Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



województwo
łódzkie

Projekt „Przepis na lepsze życie” współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

17.01.2025

Partnerski model rodziny – podział ról w obowiązkach rodzinnych jako problem równościowy/płci w życiu codziennym

9:00 – 10:30 Wprowadzenie do partnerskiego modelu rodziny

- Ewolucja ról rodzinnych w kontekście historycznym i społecznym.
- Czym jest partnerski model rodziny? Korzyści i wyzwania.
- Dyskusja: Jakie są stereotypy dotyczące ról płci w rodzinie?

10:45 – 12:15 Równość płci w życiu codziennym

- Problem równości w podziale obowiązków domowych i zawodowych.
- Rola dialogu i komunikacji w partnerskim związku.
- Ćwiczenia praktyczne: wypracowanie sprawiedliwego podziału ról w rodzinie.

12:30 – 14:00 Jak negocjować podział obowiązków?

- Techniki negocjacji w relacjach rodzinnych.
- Jak wyrażać potrzeby w sposób konstruktywny?
- Symulacje negocjacyjne: ustalanie obowiązków domowych w oparciu o równość.

14:30 – 16:00 Zrównoważenie ról zawodowych i rodzinnych

- Jak godzić pracę zawodową z obowiązkami rodzinnymi?
- Rola partnerstwa w wychowywaniu dzieci i zarządzaniu domem.
- Podsumowanie: wnioski i plany działania na przyszłość.

