

OWiR zaprasza na cykl
spotkań zdalnych:
**„Wsparcie psychologiczne
w czasach pandemii”**

wstępna propozycja Ani Cieślik

Pracowni Rozwoju





JAK WYGLĄDA
AKTUALNA
SYTUACJA – CO
WIEMY NA TEN
MOMENT?



LUDZIE ODCZUWAJĄ RÓŻNE EMOCJE

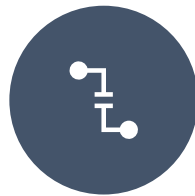
lęk
niepewność
gniew
frustracja
stres
bezradność
złość
wstyd
wykluczenie
samotność



ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z TEJ SYTUACJI



POGORSZENIE
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO



ZERWANIE WIĘZI
SPOŁECZNYCH



WZROST AGRESJI I
PRZEMOCY



POCZUCIE
OSAMOTNIENIA



WZROST
BEZROBOCIA –
BIEDA



ZWIĘKSZENIE
NIERÓWNOŚCI
SPOŁECZNYCH



SZANSE WYNIKAJĄCE Z TEJ SYTUACJI



EDUKACJA PRZENOSI SIĘ DO ŚWIATA ON-LINE



POTRZEBA WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO



WZMOŻONA POTRZEBA KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH



MOŻLIWOŚĆ WYKORZYSTANIA NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII

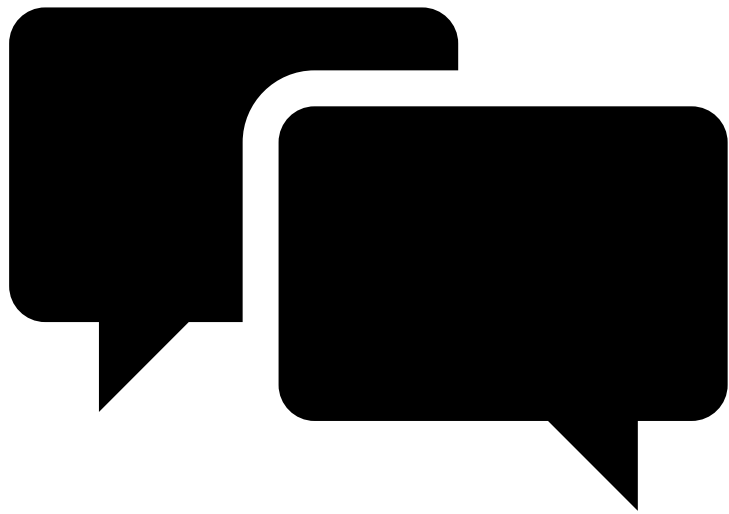


POTRZEBA KSZTAŁTOWANIA INNYCH KOMPETENCJI



ROZWÓJ NOWYCH BRANŻY (PRODUKTÓW I USŁUG)





NASZE SPOTKANIA
SĄ ODPOWIEDZIĄ
NA AKTUALNĄ
SYTUACJĘ





Co jest celem spotkań?

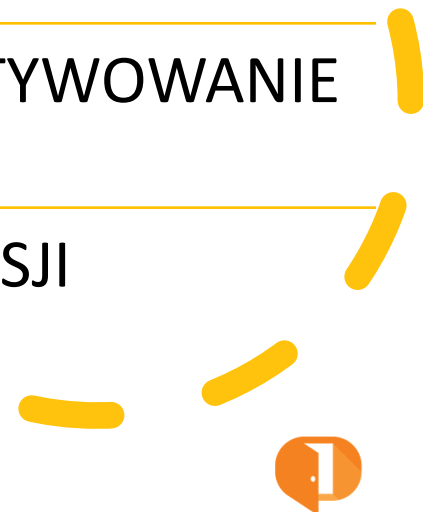
WZAJEMNE WSPARCIE

DAWANIE NADZIEI

WYMIANA DOŚWIADCZEŃ

INSPIROWANIE I MOTYWOWANIE

WZBUDZANIE REFLEKSJI



Jak wyglądają spotkania?

Spotkania w formie video-konferencji, prowadzone zdalnie za pomocą aplikacji ZOOM (na stronie WCRS-u zamieszczamy instrukcję dotyczącą logowania się na spotkanie). Łącznie w spotkaniu może wziąć udział 100 osób (obowiązują wcześniejsze zapisy)

Czas trwania: 90 minut/ 1 raz w tygodniu. Określamy stały dzień i godziny, w których będą prowadzone spotkania

Każde spotkanie prowadzone jest w formie luźnej rozmowy wokół danego tematu (zgodnie z wcześniej przygotowaną agendą)

Podczas każdego spotkania oprócz osób prowadzących jest jeden asystent techniczny, który wspiera uczestników, gdy pojawią się problemy techniczne oraz odpowiada na pytania z czatu

Po każdym spotkaniu przewidziany jest czas na pytania uczestników oraz ich aktywność (sesja Q&A i/lub praca w podgrupach)



Dla kogo te spotkania?

Dla współpracowników i przyjaciół OWiRu

Dla mentorów

Dla dyrektorów

Dla nauczycieli

Dla rodziców



Co jest treścią spotkań?



Poniżej kilka przykładów tematów, które mogą zrealizować wraz z Pracownią Rozwoju, a także we współpracy z innymi ludźmi z OWiRu/WCRS-u.

Oczywiście listę można wydłużyć i poszukać innych ekspertów, którzy zaproponują ciekawe tematy 😊



WIRTUALNA NARZĘDZIOWNIA

Porozmawiamy o naszych doświadczeniach w edukacji zdalnej, o tym jakie narzędzia wykorzystujemy do realizowania różnych celów kształcenia i jak to robimy (np. MS Teams, ZOOM, Skype, Mentimeter, Asana)

DLA KOGO: dla mentorów, dla psychologów i pedagogów, dla nauczycieli



AKTYWIZACJA UCZESTNIKÓW W ŚWIECIE ON- LINE

Porozmawiamy o naszych pomysłach na aktywizowanie uczestników do pracy zdalnej z włączoną kamerą video, na utrzymywanie ich uwagi w procesie zdalnego uczenia.

Wymienimy się doświadczeniami i inspiracjami z zakresu przenoszenia ćwiczeń z sali do wirtualnej rzeczywistości.

DLA KOGO: dla mentorów, dla psychologów i pedagogów, dla nauczycieli



ROLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W ŻYCIU SPOŁECZEŃSTWA

Porozmawiamy o roli zdrowia psychicznego w życiu społeczeństwa, o tym dlaczego w czasach kryzysu tak ważne jest wsparcie psychologiczne. Powiemy o tym, dlaczego w czasach izolacji domowej ważne jest zarówno dbanie o higienę osobistą jak i higienę psychiczną oraz w jaki sposób to robić. Poszukamy wspólnie odpowiedzi na pytanie jakie mogą być skutki zaniedbania zdrowia psychicznego zarówno te jednostkowe jak i społeczne.

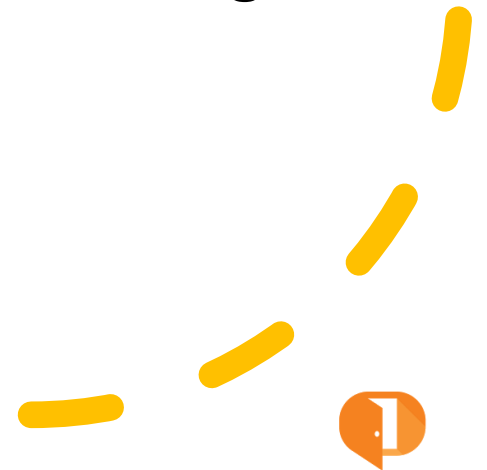
DLA KOGO: dla zainteresowanych



OSWAJAMY EMOCJE W CZASACH PANDEMII

Porozmawiamy o tym jakie emocje nam towarzyszą w obecnej sytuacji, zastanowimy się nad rolą tych uczuć w funkcjonowaniu człowieka, poszukamy odpowiedzi na pytanie: w jaki sposób konfrontować się z emocjami, jak je lepiej zrozumieć i oswoić. Poszukamy sposobów skutecznej regulacji emocji, tak aby budować odporność psychiczną, która stanowi bardzo ważny element kapitału społecznego.

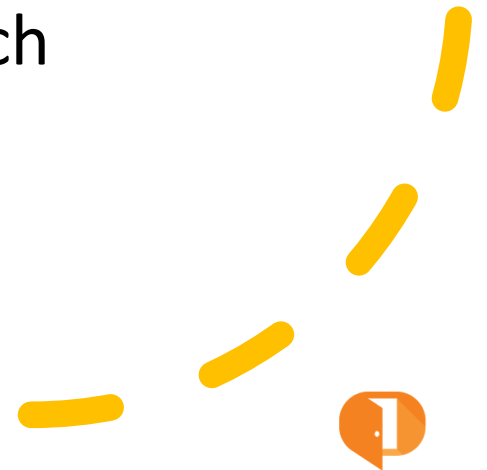
DLA KOGO: dla zainteresowanych



WSPARCIE DLA PERSONELU MEDYCZNEGO

Indywidualne wsparcie psychologiczne dla personelu medycznego. Porozmawiamy o emocjach, wymienimy myśli, doświadczenia, poszukamy rozwiązań.

DLA KOGO: dla tych co w kwarantannie,
dla tych co na dyżurach



JAK BYĆ LIDEREM W CZASACH KRYZYSU?

Porozmawiamy o tym jaka jest rola lidera w czasach kryzysu, o co powinien zadbać szef, jeśli chce naprawdę przewodzić ludziom. Postępując się studiami przypadków wspólnie poszukamy najlepszych rozwiązań związanych dla współczesnych liderów.

DLA KOGO: dla dyrektorów, koordynatorów projektów



Z RODZINĄ NA KWARANTANNIE

Porozmawiamy o tym jak wytrzymać rodziną na małej przestrzeni i nie zwariować. Wymienimy się pomysłami na to, jak organizować wspólną przestrzeń w domu, jak spędzać czas z rodziną, jak rozmawiać, negocjować jak rozwiązywać konflikty.

DLA KOGO: dla rodziców (mieszkańców Wrocławia)

