

REKLAMA

Projekt finansowany przy udziale środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Artykuł promocyjny

Warsztaty psychologiczne

# Kuźnia optymizmu - metodą wzmocnienia kondycji psychicznej osób bezrobotnych

Projekt „Wstań, unieś głowę” realizowany jest w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL w obszarze tematycznym A: „Ułatwianie wchodzenia i powrotu na rynek pracy osobom mającym trudności z integracją lub reintegracją celem promowania rynku pracy otwartego dla wszystkich”.

Uczestnikami projektu nazywanymi beneficjentami ostatecznymi korzystającymi ze wsparcia są osoby długotrwale bezrobotne korzystające ze świadczeń ostonowych ośrodka pomocy społecznej, osoby o niskich kwalifikacjach i niewielkim doświadczeniu zawodowym.

Głównym celem działań jest dążenie do usamodzielnienia gospodarczego, społecznego i ekonomicznego osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Partnerstwo, w skład którego wchodzi cztery instytucje: Pomorsko Kujawskie Zrzeszenie Samopomocy Obywatelskiej w Barcinie, Powiatowy Urząd Pracy w Żnieniu, Uniwersytet Technologiczno - Przyrodniczy w Bydgoszczy oraz Bydgoski Zakład Doskonalenia Zawodowego realizuje zadania mające służyć osiągnięciu trzech celów szczegółowych projektu:

- polepszenie dobrostanu psychicznego uczestników projektu;
- powrót na rynek pracy osób doświadczających nierówności ze względu na brak kwalifikacji oraz niski poziom wykształcenia;
- zapewnienie udziału w rozwoju społeczeństwa informacyjnego.

Długotrwale bezrobocie niesie za sobą wiele negatywnych skut-



Statuetka dla Najlepszej Inwestycji w Człowieka 2007

ków. Niska samoocena i utrata poczucia kontroli nad własnym życiem znacznie utrudniają odnalezienie się na rynku pracy, dlatego przed rozpoczęciem szkoleń i kursów opracowano koncepcję i przeprowadzono warsztaty wzmacniające kondycję psychiczną Kuźnia optymizmu. Celem warsztatów prowadzonych przez psychologów było przerwanie spirali bezradności, zmotywowanie beneficjentów do działania, wyznaczenia celów życiowych i planowania życia zawodowego. Uczestnicy poddani zostali badaniom mającym stwierdzić czy przeprowadzane warsztaty przyczyniają się do poprawy ich dobrostanu psychicznego. Wśród metod pomiaru efektów miękkich znalazły się arkusze obserwacji, pomiar zainteresowań poprzez ćwiczenia warsztatowe, dzienniczki aktywności, relacje ustne z codziennej aktywności oraz in-

formacje zwrotne (ustne) dostarczane przez prowadzącego i współuczestników. Każdy beneficjent nabył umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej, asertywności, autoprezentacji, radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Efektem przeprowadzonych warsztatów było obniżenie niepokoju i lęku, podwyższenie samooceny i wiary w siebie oraz większy optymizm życiowy. Warsztaty Kuźnia optymizmu były etapem przygotowującym beneficjentów ostatecznych do uczestnictwa w kursach i szkoleniach zawodowych.

Zainteresowanych skorzystaniem z gotowej koncepcji warsztatów psychologicznych dla osób długotrwale bezrobotnych zapraszamy na stronę internetową projektu

[www.projekt-sampo.com.pl](http://www.projekt-sampo.com.pl)

Dziennik

Śr. nakład 150000 egz.

Zasięg ogólnopolski

