

Seniorzy z trenerem kontaktów interpersonalnych



W miesiącu lipcu br. seniorzy z Domu Seniora oraz Domu Dziennego Pobytu w ramach programu realizowanego przez Stowarzyszenie Pomocy Społecznej „Ad Astram” oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dębicy pod nazwą „Aktywni całe życie” (finansowanego ze środków Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie) rozpoczęli pracę z trenerem kontaktów interpersonalnych.

Program polegał na pomocy w budowaniu pozytywnych i korzystnych relacji społecznych, poprawie kontaktów interpersonalnych, pobudzaniu aktywności społecznej i pomocy w zakresie rozwiązywania spraw życiowych.

Tematyką spotkań indywidualnych było kształtowanie umiejętności interpersonalnych i społecznych niezbędnych do podejmowania zadań społecznych oraz ćwiczenia aktywizujące w zakresie umiejętności skutecznego komunikowania się, budowania aktywnej postawy, rozwijania umiejętności docenienia siebie i budowania wiary w siebie, rozwijania poczucia własnej wartości i wsparcie psychicznego, oraz nauka sposobów radzenia sobie z emocjami i pozytywne myślenie.