

SIMT. GANDESC. ACTIONEZ - DESFASURAREA SESIUNILOR -

SESIUNEA 1 : DEZVOLTAREA ABILITATILOR DE INTERCUNOASTERE SI INTERRELATIONARE

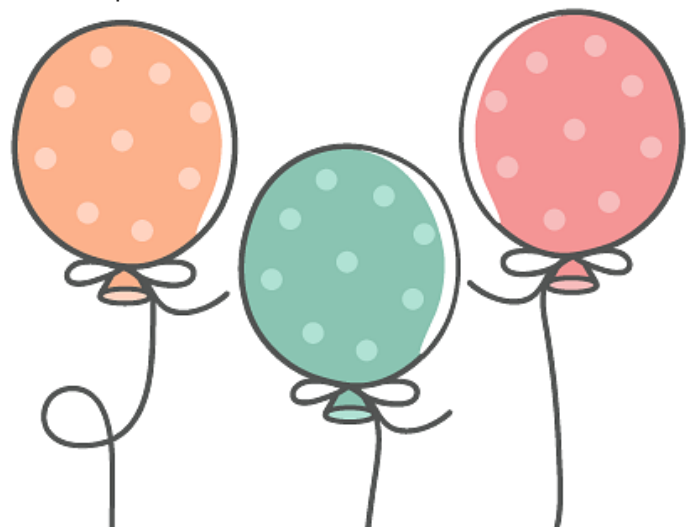
Teme abordate:

- intercunoasterea si dezvoltarea increderii in ceilalti membri ai grupului prin exercitii de " spargere a ghetii";
- stabilirea de reguli de functionare a grupului si oferirea unui model de conduita pentru grup;
- stabilirea de relatii reciproc suportive in grup;
- incurajarea sentimentului de apartenenta la grup in scopul dezvoltarii coeziunii in interiorul grupului.

SESIUNEA 2 : CONCEPTUL DE SINE: DEZVOLTAREA IMAGINII DE SINE, A STIMEI DE SINE SI A INCREDERII IN SINE

Teme abordate:

- sesizarea caracteristicilor propriei persoane (autocunoastere) si dezvoltarea unei imagini de sine pozitive;
- conceptul de stima de sine si dezvoltarea stimei de sine pozitive: manifestarea independentei, increderea in fortele proprii;
- cresterea increderii in sine prin cunoasterea resurselor personale /a constientiza propriile puncte tari si puncte slabe si a se accepta asa cum este;
- manifestarea increderii in sine atunci cand se implica în activitati si în relatii noi



SESIUNEA 3: CRESTEREA ABILITATILOR DE COMUNICARE SI RELATIONARE

Teme abordate:

- comunicare asertiva vs. comunicare agresiva sau pasiva;
- exprimarea libera a ideilor si opiniilor;
- dezbaterea de idei si aprecierea importantei atentiei sustinute;
- demonstrarea de abilitati crescande de anticipare a evenimentelor;
- dezvoltarea ascultarii active.

SESIUNEA 4 : PROMOVAREA SI FAVORIZAREA INTELEGERII EXPRESIVITATII LUMII EMOTIILOR, DEZVOLTAND IN ACELASI TIMP EMPATIA

Teme abordate:

- despre emotii;
- recunoasterea / constientizarea propriilor emotii, trairi emotionale si pe cele ale altor persoane;
- manifestarea empatiei;
- aprecierea și respectarea vederilor, nevoilor si drepturilor altora.



SESIUNEA 5: DEZVOLTAREA ABILITATILOR DE GESTIONARE CONSTRUCTIVA A SENTIMENTELOR (SIMT - GANDESC - ACTIONEZ)

Teme abordate:

- intelegerea cauzelor si consecintelor emotiilor;
- transmiterea adecvata a mesajelor cu incarcatura emotionala;
- exprimarea/ exteriorizarea fara probleme atat a emotiilor pozitive cat si a celor negative;
- asteptarea inainte de a actiona in anumite situatii;
- controlul manifestarilor emotionale folosind strategii de reglare emotionala specifice varstei/ tehnici de autocontrol

SESIUNEA 6: DEZVOLTAREA CAPACITATII DE COLABORARE

Teme abordate:

- cooperarea și dezvoltarea capacității de a funcționa într-un grup: își așteaptă rândul, împarte, asumarea de responsabilități, importanța compromisului;
- dezbateră conflictelor, divergențelor și a neînțelegerilor prin comunicare și cooperare pentru a atinge țelul propus ;
- oferirea de ajutor și sprijin în cadrul grupului.



SESIUNEA 7 : DEZVOLTAREA SPIRITULUI DE ECHIPA SI AL COMPETITIEI CORECTE

Teme abordate:

- crearea unei identități a grupului;
- stabilirea și respectarea regulilor;
- dezvoltare și accentuarea încrederii, respectului, comunicării, responsabilității, cooperării, prieteniei etc. esențiale în crearea spiritului de echipă;
- recunoașterea importanței concurenței corecte.

SESIUNEA 8: DEZVOLTAREA ATENȚIEI / CONCENTRĂRII ȘI MEMORIEI

Teme abordate:

- capacitatea de a menține concentrarea pe o sarcină, întrebare, set de indicații sau interacțiuni în ciuda distragerilor și întreruperilor;
- adaptarea conduitei în funcție de cerințele externe, continuându-și activitatea;
- finalizarea unei sarcini ce se desfășoară în etape succesive),