

**Projekty własne realizowane w obszarze wsparcia psychologicznego na rzecz Mieszkańców DPS „Wójtowska”
2025 rok**

Lp.	Projekt	Cele realizowanego projektu	forma realizacji	realizowane poprzez
1.	„JA WŚRÓD INNYCH”	1. Integrowanie z innymi mieszkańcami DPS 2. Kształtowanie umiejętności społecznych oraz kompetencji osobistych 3. Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów interpersonalnych 4. Aktywizacja społeczna 5. Nabywanie i podtrzymywanie umiejętności pracy w grupie 6. Kształtowanie postawy prospołecznej (empatia, tolerancja, szacunek wobec innych)	Grupowa	Treningi umiejętności społecznych
2.	„UCZĘ SIĘ SIEBIE”	1. Poszerzanie wiedzy dotyczącej psychologicznych aspektów funkcjonowania człowieka 2. Zdobywanie wiedzy dot. własnych mechanizmów psychologiczno – emocjonalnych 3. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z trudnymi stanami psychicznymi 4. Uświadamianie sobie własnych wartości, schematów, stylów myślenia	Grupowa	Treningi umiejętności społecznych
3.	„LUBIĘ SIEBIE. PRZECIWDZIAŁANIE DEPRESJI”	1. Wzmacnianie samooceny i poczucia własnej wartości 2. Kształtowanie umiejętności opowiadania o swoich zaletach 3. Poznanie technik dot. pozytywnego monologu wewnętrznego	Grupowa	Treningi umiejętności społecznych
			Indywidualna	Konsultacje psychologiczne
4.	„ROZWÓJ OSOBISTY SENIORA”	1. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem 2. Kształtowanie postawy asertywnej 3. Doskonalenie umiejętności dot. komunikacji interpersonalnej 4. Zdobywanie wiedzy dotyczącej psychologii oraz funkcjonowania w grupie	Grupowa	Treningi umiejętności społecznych
				Wykłady
				Warsztaty psychoedukacyjne
			Indywidualna	Konsultacje psychologiczne
5.	„EMOCJE”	1. Nabywanie i doskonalenie umiejętności rozpoznawania,	Grupowa	Treningi umiejętności społecznych

**Projekty własne realizowane w obszarze wsparcia psychologicznego na rzecz Mieszkańców DPS „Wójtowska”
2025 rok**

		- konstruktywnego okazywania i radzenia sobie z emocjami 2. Kształtowanie umiejętności opowiadania o własnych emocjach 3. Rozwijanie umiejętności konstruktywnego reagowania na emocje innych	Indywidualna	Konsultacje psychologiczne
6.	„ĆWICZĘ MÓZG”	1. Doskonalenie funkcjonowania procesów poznawczych (pamięć, myślenie, percepcja, uwaga, język)	Grupowa	Treningi poznawcze
				Treningi umiejętności społecznych
				Warsztaty psychoedukacyjne
			Indywidualna	Konsultacje psychologiczne
7.	„PRZECIWDZIAŁANI E ZACHOWANIOM AGRESYWNYM	1. Zdobywanie wiedzy dot. emocji prowadzących do agresji 2. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze złością 3. Kształtowanie umiejętności reagowania na atak werbalny i fizyczny 4. Poszerzanie wiedzy dot. biologicznych uwarunkowań agresji 5. Uświadomienie sobie konsekwencji zachowań agresywnych	Grupowa	Treningi umiejętności społecznych
			Indywidualna	Konsultacje indywidualne
8.	„SAMODZIELNOŚĆ, SPRAWCZOŚĆ, SAMORZĄDNOŚĆ”	1. Rozwijanie wiedzy dot. własnych obowiązków i praw jako obywatel/mieszkaniec DPS 2. Poznawanie obowiązujących zasad i norm społecznych 3. Kształtowanie postawy prospołecznej 4. Rozwijanie zaangażowania w funkcjonowanie DPS	Indywidualna	Konsultacje psychologiczne
			Grupowa	Czytanie prasy i książek wraz z dyskusją
9.	„ALE KINO! KULTURALNIE I EMOCJONALNIE”	1. Uwrażliwianie kulturowe 2. Poszerzanie wiedzy związanej z kinematografią 3. Nabywanie i podtrzymywanie umiejętności pracy w grupie 4. Kształtowanie umiejętności komunikowania emocji i poglądów w grupie 5. Rozwijanie zainteresowania kulturą i sztuką 6. Aktywizacja społeczna	Grupowa	Warsztaty psychoedukacyjne
				Treningi umiejętności społecznych
				Wykłady
				Oglądanie filmów psychologicznych

**Projekty własne realizowane w obszarze wsparcia psychologicznego na rzecz Mieszkańców DPS „Wójtowska”
2025 rok**

10.	1. PROJEKT „NIE JESTEM SAM. MAM WSPARCIE”	2. WYROBIENIE nawyku regularnego korzystania z konsultacji indywidualnych z psychologiem DPS 3. Kształtowanie umiejętności społecznych oraz kompetencji osobistych 4. Aktywizacja społeczna 5. Nabywanie i doskonalenie umiejętności rozpoznawania, konstruktywnego okazywania radzenia sobie z emocjami 6. Wzmacnianie samooceny i poczucia własnej wartości 7. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem	Indywidualna	Konsultacje psychologiczne
11.	1. PROJEKT „JESTEM TU NOWY”	2. Poznanie norm i zasad funkcjonowania DPS 3. Integrowanie z innymi mieszkańcami DPS 4. Nazywanie własnych trudności, potencjałów, potrzeb, oczekiwań 5. WYROBIENIE nawyku korzystania z konsultacji indywidualnych z psychologiem DPS	Grupowa	Treningi umiejętności społecznych
			Indywidualna	Konsultacje indywidualne