

SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH PROWADZONYCH PRZEZ SPECJALISTĘ PRACY SOCJALNEJ W RAMACH „PAKIETU OPIEKI WYTCNIENIOWEJ”

Nr 4 – zajęcia informacyjno - wsparciowe

TEMAT: „Zarządzanie energią własną i sobą w czasie, a wsparcie społeczne”

ADRESACI ZAJĘĆ: Grupa opiekunów zależnych seniorów.

CEL: Podniesienie poziomu świadomości na temat właściwego gospodarowania własnymi zasobami energetycznymi jako sposób na zwiększenie swojej skuteczności. Zwiększenie świadomości dotyczącej znaczenia wsparcia społecznego.

PROGRAM ZAJĘĆ:

1. Przywitanie uczestników, rundka otwierająca spotkanie grupowe.
2. Mini wykład na temat czterech rodzajów energii: fizycznej, mentalnej, emocjonalnej i duchowej – jakie zachowania powodują obniżenie energii, a które ją regenerują.
3. Cztery zasady zarządzania energią:
 - a) świadomość posiadania czterech w/w rodzajów energii, źródeł ich pozyskania i symptomów wyczerpania/utruty,
 - b) wysiłek vs regeneracja (wydatkowanie energii vs pobór/uzupełnienie energii – energia to zasób odnawialny),
 - c) przekraczanie granic komfortu (*uwaga* jako poszerzenie perspektywy i *koncentracja* jako zawężenie perspektywy przed przekroczeniem granicy komfortu w nowym etapie),
 - d) pozytywne rytuały i nawyki i odpowiednie zarządzanie czasem (*to, co pilne* vs *to, co ważne*). Czas – to zasób ograniczony, pożeracze czasu, ich identyfikacja).
4. Wsparcie społeczne: rodzaje wsparcia i ich znaczenie w sprawowaniu opieki i działaniach mających na celu podniesienie jakości życia osób niesamodzielnych.
5. Podsumowanie dyskusji i przeprowadzenie rundki końcowej, zamykającej spotkanie, zwiastun tematu następnego spotkania i zaproszenie do części „warsztatowej” nauki wytchnienia dla siebie – propozycja – wykonanie kompozycji kwiatowej z sukulentów w szkle.

FORMY: praca grupowa i praca indywidualna.

METODY PRACY: zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi połączone z mini wykładem, dyskusją, omawianiem podanych przykładów, ćwiczenia w parach i praca indywidualna z własnym diagramem/narzędziem.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE / MATERIAŁY: flipchart, kolorowe flamastry, puste formularze narzędzi do wypełnienia: „Profil równowagi życiowej” i „Profil kontaktów społecznych”.

Do części warsztatowej: kwiaty doniczkowe sukulenty, szklane misy, ziemia, piasek, ozdobne kamienie, drenaż.