

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

### Nr 6 – zajęcia wsparciowe

**TEMAT:** „Związek między uczuciami, pragnieniami, emocjami, zachowaniem - a reagowanie na bieżące potrzeby człowieka i podejmowane działania”

**CZAS ZAJĘĆ:** 120 min.

**ADRESACI ZAJĘĆ:** Grupa opiekunów zależnych seniorów.

**CEL:** Podniesienie poziomu wiedzy na temat doświadczanych emocji oraz świadomości obszarów własnej niewiedzy, bezrefleksyjnego i mechanicznego działania oraz zachęcanie do zmiany, jako czynnika niezbędnego w profilaktyce wypalenia zawodowego.

### PROGRAM ZAJĘĆ:

1. Przywitanie uczestników, rundka otwierająca spotkanie grupowe.
2. Mini wykład konwersatoryjny nawiązujący do tematów przekazanych wcześniej przez psychologa, a obecnie poszerzony o obszar kwestii społecznych i uwarunkowań kulturowych, związanych ze świadczeniem opieki i pomocy osobom niesamodzielnym. Utrwalenie wiedzy i ćwiczenie jej zastosowania w realnych warunkach i konkretnie doświadczanych sytuacjach.
3. Ćwiczenie: Znalezienie źródeł problemu (co konkretnie jest dla ciebie problemem?). Określenie problemu (nazwanie go, zdefiniowanie). Jak doświadczasz tego problemu, jak się przejawia? Co możesz zrobić z tym problemem, jakie sobie stawiasz cele? Znalezienie sposobu rozwiązania lub zminimalizowania problemu? Co możesz zmienić – określenie, jaki obszar jest najbardziej odpowiedni do wprowadzenia zmiany i z jakiego poziomu (kwalifikacji/umiejętności, wartości, zachowań) należy go zmienić?
4. Mini wykład: Cykl zmiany (wg. K. Lewina) oraz fazy procesu rozwiązywania sytuacji problemowych (wg. cyklu D. Kolba – obserwacja, analiza, planowanie i działanie).
5. Ćwiczenie: Mapa moich kompetencji jako opiekuna – mocne strony i obszary wymagające wzmocnienia i pracy nad sobą, by uchronić się przed wypaleniem „zawodowym” opiekuna rodzinnego. Praca indywidualna i omówienie na forum grupy.

6. Podsumowanie dyskusji i przeprowadzenie rundki końcowej, zamykającej spotkanie, zwiastun tematu następnego spotkania i zaproszenie do części „warsztatowej” nauki wytchnienia dla siebie – propozycja – nauki wyplatania z papierowej wikliny.

**FORMY:** praca grupowa i praca indywidualna.

**METODY PRACY:** zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi połączone z mini wykładem, dyskusją, omawianiem podanych przez uczestników przykładów, praca indywidualna z własnym narzędziem Analizy SWOT.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE / MATERIAŁY:** flipchart, kolorowe flamastry, puste narzędzie do wypełnienia.

Do części warsztatowej: zwijane rurek/wikliny z gazet, klej, farba akrylowa, drut florystyczny.