



## PRACOWNIA AKTYWNEGO DZIAŁANIA „PÓŁPIĘTRO”

UL. MIANOWSKIEGO 15/3, 02 – 044 WARSZAWA

TEL: 608-323-933 E-MAIL: PRACOWNIA @POLPIETRO.ORG [WWW.POLPIETRO.ORG](http://WWW.POLPIETRO.ORG)

# Czasem bywa trudno... Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami w pracy wolontariusz

Warsztat nastawiony jest na zdobycie praktycznych umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, które można napotkać w pracy wolontariusza. Uczestnicy będą mieli szansę na poznanie zasobów, kompetencji w zakresie radzenia sobie z sytuacjami problemowymi oraz na poznanie narzędzi pomocnych w takich sytuacjach. Podczas warsztatu chcemy bazować na własnych doświadczeniach wolontariuszy.

**Szkolenie prowadzone jest w maksymalnie 15 osobowej grupie w formie interaktywnych warsztatów: mini-wykłady, ćwiczenia, scenki dramowe, praca w podgrupach, dyskusja.**

### **PROWADZĄCE:**

**Katarzyna Paterek**- ukończyła Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji na Uniwersytecie Warszawskim. Od wielu lat działa jako wolontariuszka w organizacjach pozarządowych i instytucjach zajmujących się [m.in.](http://m.in) rozwojem oraz wyrównywaniem szans. Jako trenerka i wychowawczyni pracuje z dziećmi i młodzieżą od 6 lat, a od 2 lat zdobywa doświadczenie w pracy z wolontariuszami i pracownikami NGOs należących do Partnerstwa na Rzecz Rozwoju i Edukacji Małych Dzieci.

**Maria Kubicka** – ukończyła Społeczną Psychologię Kliniczną w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Odbyła staż w Pogotowiu dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia” oraz w Młodzieżowym Ośrodku Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”. Od ponad roku związana z Ośrodkiem Charytatywnym „Tylko z Darów Miłosierdzia”, schroniskiem dla osób bezdomnych, gdzie jako psycholog pracuje indywidualnie oraz grupowo z mieszkańcami Ośrodka.



## PRACOWNIA AKTYWNEGO DZIAŁANIA „PÓŁPIĘTRO”

UL. MIANOWSKIEGO 15/3, 02 – 044 WARSZAWA

TEL: 608-323-933

E-MAIL: PRACOWNIA @POLPIETRO.ORG

[WWW.POLPIETRO.ORG](http://WWW.POLPIETRO.ORG)

### Czasem bywa trudno...

### Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami w pracy wolontariusz

#### PROGRAM SZKOLENIA (6godzin w tym przerwy)

##### 1. Co może sprawiać wolontariuszowi trudność?

- Trudności, zagrożenia w pracy wolontariusza – analiza;

Przestrzeń na wymianę własnych doświadczeń w obszarze trudności w pracy wolontariusza. Uczestników będziemy prosić przed warsztatem o anonimowe odpowiedzi na 3 przygotowane dla nich pytania.

Co z tymi emocjami? Jakie emocje może przeżywać wolontariusz i jak sobie z nimi radzić.

##### 2. Jak sobie radzić z sytuacjami trudnymi w pracy wolontariusza ?

- Poznanie własnych możliwości – osobiste sposoby radzenia sobie z trudnościami;

Stworzenie katalogu sposobów radzenia sobie z trudnościami;

Teoria 6 kapeluszy myślowych Edwarda de Bono

Umiejętność zauważania cennych i przydatnych informacji do własnego rozwoju;

Superwizja – wsparcie udzielane przez zespół:

- a) W zespole moc - czym jest superwizja grupowa, jej zasady;
- b) Być pomocnym - udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej.

##### 3. Nadmiar obowiązków? Jak radzić sobie z organizacją swojego czasu.

- Efektywne planowanie – sposoby zarządzania swoim czasem.

Praca własna nad efektywnym planowaniem swoich zadań i obowiązków.