



PROGRAM WARSZTATÓW

19.11.2018 r. godz. 08:00 – 15:00	
SZCZEGÓŁOWY PROGRAM	
08:00 – 08:30	Prezentacja programu warsztatów, zapoznanie się uczestników warsztatów
08:30 – 10:00	Wykład „ <i>Możliwości i ograniczenia osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności umysłowej i zaburzeń psychicznych</i> ”
10:00 – 10:15	Przerwa kawowa
10:15 – 10:45	Budowanie zaufania pomiędzy uczestnikami konieczne do dalszej warsztatowej pracy w grupie
10:45 – 13:00	Potrzeby i konflikty osoby sprawującej opiekę wobec niepełnosprawnego – burza mózgów, dyskusja
13:00 – 14:30	Przerwa obiadowa
14:30 – 15:00	Prezentacja relaksacji jako jednej z metod radzenia sobie ze stresem Wykład „ <i>Przewlekły stres – objawy i metody radzenia sobie z nimi</i> ”

26.11.2018 r. godz. 08:00 – 15:00	
SZCZEGÓŁOWY PROGRAM	
08:00 – 10:00	Ćwiczenia budujące zaufanie pomiędzy uczestnikami warsztatów oraz rozwijające umiejętność sięganie po wsparcie i korzystanie z niego
10:00 – 10:15	Przerwa kawowa
10:15 – 11:15	Korzyści i koszty wynikające ze sprawowania opieki wobec niepełnosprawnego lub chorego, konflikty związane z taką opieką – burza mózgów i dyskusja
11:15 – 13:00	Ćwiczenia rozwijające umiejętność sięgania po wsparcie i korzystania z niego, rozwijanie świadomości własnych konfliktów wokół zależności i niezależności
13:00 – 13:30	Przerwa obiadowa
13:30 – 15:00	Prezentacja i ćwiczenie metod radzenia sobie ze stresem

28.11.2018 r. godz. 08:00 – 15:00	
SZCZEGÓŁOWY PROGRAM	
08:00 – 10:00	Ćwiczenia rozwijające świadomość trudności przeżywanych przez osobę chorą lub niepełnosprawną
10:00 – 10:15	Przerwa kawowa
10:15 – 10:45	Sporządzenie mapy problemów związanych z kontaktem z osobą niepełnosprawną umysłowo lub chorą psychicznie – burza mózgów
10:45 – 13:00	Dialogowanie z osobą niepełnosprawną umysłowo lub chorą psychicznie – praktyczne ćwiczenia na podstawie mapy problemów sporządzonych przez uczestników
13:00 – 13:30	Przerwa obiadowa
13:30 – 14:30	Opieka nad osobą niepełnosprawną umysłowo lub chorą psychicznie – perspektywa duchowa – dyskusja
14:30 – 15:00	Podsumowanie i zakończenie warsztatów