



PROGRAM WARSZTATÓW

28.05.2019 r. godz. 08:00 – 15:00	
SZCZEGÓŁOWY PROGRAM	
08:00 – 08:30	Powitanie, przedstawienie programu warsztatów, zapoznanie się uczestników warsztatów.
08:30 – 09:30	Wykład „Co się składa na tożsamość każdego z nas i w jaki sposób się ona kształtuje? Jak wpływa na kształtowanie się tożsamości niepełnosprawność i doświadczenie wieloletniej opieki nad niepełnosprawnym umysłowo lub zaburzonym psychicznie członkiem rodziny?”
09:30 – 11:00	Ćwiczenia zwiększające integrację i otwartość w grupie.
11:00 – 11:15	Przerwa kawowa
11:15 – 13:00	Ćwiczenia grupowe służące poznawaniu swoich granic i komunikowaniu ich.
13:00 – 13:30	Przerwa obiadowa
13:30 – 14:30	Ćwiczenia poszerzające świadomość siebie, swojej drogi życiowej w kontekście przeżywania opieki nad niepełnosprawnym umysłowo lub zaburzonym psychicznie członkiem rodziny.
14:30 – 15:00	Podsumowanie i zakończenie spotkania.

29.05.2019 r. godz. 08:00 – 15:00	
SZCZEGÓŁOWY PROGRAM	
08:00 – 08:30	Powitanie i zebranie refleksji po pierwszym dniu warsztatów.
08:30 – 09:30	Ćwiczenia zwiększające integrację i otwartość w grupie.
09:30 – 11:00	Dyskusja nt. „Skąd bierze się moja odwaga, siła i pewność siebie w kontekście doświadczania opieki nad niepełnosprawnym umysłowo lub zaburzonym psychicznie członkiem rodziny?”
11:00 – 11:15	Przerwa kawowa
11:15 – 13:00	Ćwiczenia w otwartym wyrażaniu myśli i uczuć. Trening autoprezentacji.
13:00 – 13:30	Przerwa obiadowa
13:30 – 15:00	Dyskusja podsumowująca doświadczenia i refleksje uczestników warsztatów. Zakończenie warsztatów