

Trening umiejętności społecznych

Od najmłodszych lat uczymy się umiejętności społecznych w rodzinie i w środowisku, w którym przebywamy (przedszkole, szkoła, grupy rówieśnicze, środowisko zawodowe). Jest to tak zwany naturalny trening umiejętności społecznych.

Trening umiejętności społecznych może być także realizowany w warunkach specjalnie w tym celu zaaranżowanych, np.: w gabinecie - zajęcia grupowe - TUS.

W ramach zajęć pracujemy nad rozwojem i wzmacnianiem m.in.:

- umiejętności aktywnego słuchania
- adekwatnej samooceny
- poprawy poczucia własnej wartości
- umiejętności rozpoznawania, nazywania i kontroli emocji
- umiejętności dostrzegania stanów innych osób
- zachowań asertywnych
- pozytywnej komunikacji z innymi
- umiejętności współpracy w grupie
- umiejętności rozwiązywania konfliktów
- umiejętności relaksacji, wyciszenia, uspokojenia
- kontroli nad stresem

