

Bezpieczna Gmina - Gotowi na wyzwania, bo odporny umysł to silna społeczność

W projekcie zaplanowano **4 grupy warsztatowe**, każda grupa licząca **10 osób** czyli łącznie 40 osób.

W projekcie zaplanowaliśmy **4 warsztaty** dla każdej z grup, każdy warsztat trwający **3 godziny** zegarowe, czyli łącznie każda grupa warsztatowa będzie miała **12 godzin warsztatów**.

Zaplanowano spotkania organizacyjne dla uczestników warsztatów. Podczas spotkania organizacyjnego uczestnicy zostaną zapoznani z celem projektu, jego głównymi założeniami oraz zakresem tematycznym. W projekcie każda grupa będzie miała **2 godzinne spotkanie organizacyjne**.

Zakresy tematyczne warsztatów:

Warsztaty I

- Jak budować odporność psychiczną w życiu codziennym?
- Sposoby na redukcję stresu i poprawę dobrostanu psychicznego.
- Rola lokalnych społeczności w przeciwdziałaniu kryzysom

Cele:

1. Zwiększenie świadomości mieszkańców na temat mechanizmów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
2. Wyposażenie uczestników w praktyczne techniki zarządzania stresem i kryzysami.

Warsztaty II

- Jak reagować w sytuacjach zagrożenia?
- Budowanie odporności społecznej poprzez współpracę i szybkie podejmowanie decyzji.
- Rola odporności psychicznej w trudnych sytuacjach czyli w jaki sposób zarządzać własną emocjonalnością i pomóc innym.

Cel:

1. Nauka praktycznego reagowania na trudne sytuacje,
2. Wzmocnienie kompetencji społeczności lokalnej w zakresie szybkiego działania.

Warsztaty III

- Jak rozpoznawać sytuacje kryzysowe i skutecznie na nie reagować?
- Psychologiczne skutki stresu i jak im przeciwdziałać?
- Skuteczne narzędzia pozwalające radzić sobie ze stresem i paniką.

Cele:

1. Podniesienie poziomu wiedzy mieszkańców na temat potencjalnych zagrożeń.

2. Promowanie dobrych praktyk w zakresie zdrowia psychicznego i odporności społecznej.

Warsztaty IV

- Wymiana doświadczeń i rozmowy o radzeniu sobie ze stresem, omówienie strategii poznanych podczas poprzednich warsztatów, sposób ich wykorzystania przez uczestników warsztatów w codziennym życiu.
- Tworzenie lokalnych sieci wsparcia społecznego
- Jakie kompetencje są potrzebne do niesienia pomocy innym podczas kryzysu?
- Organizacja szybkich działań pomocowych w sytuacjach kryzysowych

Cele:

1. Tworzenie lokalnej bazy osób gotowych do niesienia pomocy,
2. Poprawa współpracy między organizacjami a mieszkańcami w sytuacjach kryzysowych.
3. Wzmocnienie integracji społecznej,
4. Tworzenie przestrzeni do budowania relacji i wzajemnej pomocy.

Kontakt

Natalia Zarańska

601-069-863

zaranskanatalia@gmail.com



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI