

"Jak zdobyć pewność siebie" - warsztaty dla studentów i absolwentów PWSZ w Płocku

Magdalena Mućka Data publikacji: 23.11.2012

Warsztaty "Jak zdobyć pewność siebie" - pierwsze z serii warsztatów kształtowania umiejętności psychospołecznych zorganizowanych przez płockie Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej we współpracy z Biurem Karier Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Płocku odbyły się 21 listopada br.

Warsztaty były prowadzone przez doradcę zawodowego - psychologa. Wzięli w nich udział studenci i absolwenci PWSZ w Płocku, wśród nich jedna osoba zarejestrowana jako bezrobotna.

Celem szkolenia było wzmocnienie poczucia własnej wartości, zwiększenie świadomości mocnych stron, identyfikacja czynników stymulujących pewność siebie, wyzwolenie energii do działania i świadomego kształtowania swojego życia, zapoznanie z prostymi technikami podnoszenia pewności siebie.

Pewność siebie daje nam możliwość dokonywania wolnych wyborów. Jej podstawą jest akceptacja swojej osoby, znajomość własnej wartości. Kolejną kwestią wpływającą na kształtowanie pewności siebie jest strefa komfortu i stałe jej poszerzanie. Strefa komfortu to zakres zachowań i sytuacji w życiu, w których czujemy się komfortowo, bezpiecznie i pewnie. Poszerzamy ją poprzez robienie rzeczy, które znajdują się poza jej granicami. Nawet, gdy na początku działania te wywołują stres i niepewność, z pewnością z czasem zauważymy zmniejszanie się natężenia tych emocji. W nowych sytuacjach umysł uruchamia takie mechanizmy jak strach, stres, trudności z zaufaniem drugiej osobie, negatywne obrazy w głowie, paraliżujące dialogi wewnętrzne. Ważna jest praca nad kształtowaniem konstruktywnych przekonań na temat własnej osoby i świata.

Uczestnicy zajęć w praktycznych ćwiczeniach określali swoje cele, analizowali dokonania, uzyskiwali większą motywację do pokonywania pojawiających się trudności. Zwrócili uwagę na swój potencjał, który mogą wykorzystać w realizacji swoich marzeń.

Osoby biorące udział w szkoleniu pozytywnie oceniły je w ankietach ewaluacyjnych. Podkreślały przydatność zdobytej wiedzy i umiejętności w codziennych sytuacjach.

Zapraszamy na warsztaty "Asertywność krok po kroku - jak być sobą w życiu osobistym i zawodowym", które odbędą się 11 grudnia 2012 r. w godz. 10-15. Zainteresowani proszeni są o kontakt z Biurem Karier Zawodowych PWSZ w Płocku, pl. Dąbrowskiego 2, pok. 11, tel. 24 366 54 00, wew. 243 do 7 grudnia.