

Odkrywam siebie na wiosnę - zajęcia w Miszewie Murowanym

Ewa Muchametczyn Data publikacji: 03.04.2023

Doradcy zawodowi płockiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie pierwszego dnia kalendarzowej wiosny, czyli **21 marca** spotkali się z podopiecznymi **Domu Pomocy Społecznej Nad Jarem** w Miszewie Murowanym, gdzie przeprowadzili zajęcia warsztatowe pn. **Odkrywam siebie na wiosnę**.

Zajęcia przeznaczone dla podopiecznych DPS miały na celu **wzmocnienie poczucia własnej wartości**, mogąc być tym samym „początkiem drogi w odkrywaniu siebie”.

Ćwiczenia wykonywane przez uczestników miały uświadomić im, jak ważne jest dostrzeganie swoich mocnych stron, pomagały zbudować pozytywny obraz własnej osoby, były także pomocne w wyrażaniu siebie – swoich emocji i potrzeb, poznaniu swojego świata wartości, tożsamości osobistej i wrażliwości, ale także uważności i otwartości na drugą osobę, poszanowania godności swojej i innych ludzi.

Uczestnicy bardzo chętnie i z dużym zaangażowaniem brali udział w ćwiczeniach wykonywanych w podgrupach, gdzie wspólnymi siłami musieli osiągnąć wyznaczony wcześniej cel. Zadania takie uczą **kreatywności, budowania relacji w zespole, dzielenia się obowiązkami, uszanowania zdania innych uczestników, uczyć poprawnej i efektywnej komunikacji międzyludzkiej**.

Spotkaniu doradców zawodowych i podopiecznych DPS Nad Jarem towarzyszyło wiele emocji – początkowa nieśmiałość uczestników, wycofanie i obawy przed nieznanym stopniowo zamieniały się w ciekawość, zainteresowanie, otwartość, coraz większe zaangażowanie w ćwiczenia i ochotę na nowe wyzwania.