

**Projekt systemowy**  
**„Program aktywności społeczno-zawodowej klientów ośrodka**  
**pomocy społecznej w Starym Kurowie”**

**poddziałanie 7.1.1 „Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez ośrodki pomocy społecznej programu operacyjnego kapitał ludzki, współfinansowanego przez unię europejską w ramach europejskiego funduszu społecznego**

**Zespół projektowy**

**kierownik projektu: *Wioletta Zakrzewska- Jarmuszkiewicz***

**koordynator projektu: *Renata Gorczyca***

**pracownik socjalny: *Ewelina Sosińska***

**Asystent rodziny: *Katarzyna Antonowicz***

**specjalista ds. obsługi finansowej: *Anna Sawicka***

**Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**

**Celem zajęć było zwiększenie kompetencji społecznych i umiejętności społeczno - zawodowych oraz integracja uczestników projektu**

**Cele i przebieg treningu umiejętności społecznych:**

- wyćwiczenie umiejętności nawiązywania poprawnych relacji interpersonalnych, które ułatwią funkcjonowanie w środowisku;
- wykształcenie podstawowych kompetencji społecznych;
- zaplanowanie zmian w życiu;
- wzmocnienie cech mających wpływ na umiejętność rozwiązywania codziennych problemów;
- wzrost osobistych predyspozycji (poprawa autoprezentacji, zwiększenie koncentracji, radzenie sobie w rozwiązywaniu problemów, nabycie pewności siebie w kontaktach interpersonalnych);
- Samopoznanie – poznanie mocnych i słabych stron;
- Rozwijanie zdolności komunikowania się z innymi;
- Pokonanie barier komunikacyjnych;
- Wzmocnienie samooceny.

**Efekty:**

- Zdobycie umiejętności współpracy w grupie;

- Zwiększenie samooceny i poczucia własnej wartości;
- Integracja w zespole;
- Zaplanowanie zmian w życiu;
- Wzmocnienie cech uczestników projektu mających wpływ na umiejętność rozwiązywania codziennych problemów.

### **Trening higieniczny**

**Celem zajęć było zwiększenie kompetencji społecznych i umiejętności społeczno – zawodowych oraz zwiększenie samooceny i poczucia własnej wartości poprzez poprawę wizerunku zewnętrznego oraz nabycie umiejętności z zakresu dbania o higienę osobistą.**

**Cele i przebieg treningu higienicznego:**

- Wzmocnienie samooceny w/w poprzez poprawę wizerunku zewnętrznego;
- Podczas treningu higienicznego każdy uczestnik skorzystał z porad jak dbać o higienę osobistą tj. zadbanie o higienę twarzy, dłoni, włosów, a także jak dobrać fryzurę i makijaż do stroju na różne okazje.

**Efekty:**

- Zwiększenie samooceny i poczucia własnej wartości;
- Uczestnicy projektu zrozumieli jak ważny jest wizerunek zewnętrzny i dbanie o higienę osobistą;
- Nabyli wiedzę z zakresu prawidłowego dbania o higienę osobistą.

### **Trening gospodarowania budżetem domowym**

**Celem zajęć było zwiększenie kompetencji społecznych i umiejętności społeczno – zawodowych oraz zdobycie umiejętności z zakresu gospodarowania budżetem domowym.**

Na zajęciach zrealizowano tematy:

- Planowania budżetu domowego;
- Szukanie oszczędności;
- Eliminowanie niepotrzebnych wydatków;
- Umiejętności wyboru odpowiednich usług finansowych oraz uświadomienie dlaczego warto oszczędzać i planować swoje finanse.
- Zostały wprowadzone rady dot. tworzenia celu finansowego, zapisywania budżetu, opracowywania planu na „na nagłe wydatki”.

**Efekty:**

- Podwyższenie umiejętności gospodarowania posiadanymi środkami finansowymi;

## Trening zdrowego stylu życia

**Celem zajęć było zwiększenie kompetencji społecznych i umiejętności społeczno – zawodowych oraz zdobycie informacji na temat chorób oraz stosowania profilaktyki zdrowotnej.**

### **Cele i przebieg treningu zdrowego stylu życia:**

- Zdobycie informacji dot. prowadzenia zdrowego stylu życia;
- W czasie zajęć zrealizowano tematy dotyczące profilaktyki zdrowotnej, chorób cywilizacyjnych, zagrożeń wynikających z niewłaściwego przestrzegania zdrowego stylu życia, złych nawyków oraz nieprzestrzegania zaleceń lekarskich.
- Odbyły się rozmowy dotyczące regularnego wykonywania badań profilaktycznych.
- Odbyły się również zajęcia praktyczne na fantomie zmian nowotworowych piersi. Na zajęciach motywowano również do aktywności fizycznej i zdrowego żywienia jako czynnika mającego duży wpływ na organizm człowieka.

### **Efekty:**

- Zrozumienie przez uczestników projektu jak ważna jest profilaktyka zdrowotna.
- Nabycie umiejętności życia zgodnie ze zdrowym stylem życia.
- Świadomość jak ważna jest profilaktyka zdrowotna, że „lepiej zapobiegać chorobom niż leczyć.”

## Trening kulinarny

**Celem zajęć było zwiększenie kompetencji społecznych i umiejętności społeczno – zawodowych oraz nabycie umiejętności w przygotowywaniu codziennych posiłków.**

### **Cele i przebieg treningu kulinarnego:**

- Zwiększenie samodzielności w przygotowywaniu prostych codziennych posiłków;
- Nabycie umiejętności dekoracji stołu oraz estetycznego podania posiłku (dekoracja stołu i potraw);
- Zwracanie większej uwagi na bezpieczeństwo i higienę w trakcie przygotowywania posiłków;
- Poszerzenie katalogu posiłków oraz kultury zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków (nauka savoir-vivre);
- Zapoznanie się z higieną i organizacją pracy w kuchni.

**Efekty:**

- Nabycie umiejętności kulinarnych oraz dekoracji stołu i potraw
- Zapoznanie się z pracą w kuchni, jej higieną estetyką i organizacją
- Poszerzenie horyzontów w temacie kulinarnym przez uczestników projektu i uzupełnienie braków wiedzy w gotowaniu potraw oraz pieczeniu ciast.

## **Zajęcia remontowo- porządkowe**

**Celem zajęć było zwiększenie kompetencji społecznych i umiejętności społeczno – zawodowych oraz nabycie umiejętności w pracach remontowo – porządkowych, które mogą być przydatne w wyremontowaniu oraz posprzątaniu własnych domów.**

**Cele i przebieg zajęć remontowo – porządkowych:**

- Nabycie umiejętności w zakresie wykonywania prac remontowo – porządkowych;
- Nabycie umiejętności remontowych oraz zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa przy wykonywaniu prac remontowych;
- Wzrost zaangażowania w działania na rzecz społeczności lokalnej (malowanie i sprzątanie klas szkolnych);
- Zwiększenie integracji z innymi uczestnikami projektu.

**Efekty:**

- Uczestnicy projektu nabyli umiejętności w zakresie wykonywania prac remontowo – porządkowych;
- Poprzez uczestnictwo w pracach remontowo – porządkowych uczestnicy projektu nauczyli się organizacji pracy w zespole, podziału obowiązków, wykonywania prac remontowych i porządkowych zgodnie z poszczególnymi etapami;
- Wykorzystanie zdobytych umiejętności w życiu codziennym.

## **ZAJĘCIA Z DORADCĄ ZAWODOWYM**

**Celem zajęć było zwiększenie kompetencji społecznych i umiejętności społeczno – zawodowych oraz nabycie umiejętności poruszania się po rynku pracy oraz nauka przygotowywania dokumentów aplikacyjnych.**

**Cele zajęć z doradcą zawodowym:**

- Wzrost motywacji do aktywnego poszukiwania pracy oraz nabycie sprawności poruszania się po otwartym rynku pracy;
- Dostrzeżenie wartości pracy;
- Poprawa zdolności do zatrudnienia.

**Efekty:**

- Wykorzystanie zdobytych umiejętności w życiu codziennym;
- Wzrost wiedzy na temat pisania CV i listu motywacyjnego;
- Aktywne poszukiwanie zatrudnienia przez uczestników projektu.

## **Zajęcia z podstaw obsługi komputera**

**Celem zajęć było zwiększenie kompetencji społecznych i umiejętności społeczno – zawodowych oraz nabycie umiejętności z zakresu podstawowej obsługi komputera przydatnej w życiu codziennym.**

**Tematyka zajęć z podstaw obsługi komputera:**

- Wykorzystanie komputera i Internetu jako narzędzia w poszukiwaniu pracy;
- Podstawy programu Microsoft Office Word i Excel
- Tworzenie prezentacji w Power Point, obróbka zdjęć.

**Efekty:**

Nabycie podstawowych umiejętności z zakresu obsługi komputera;

Przygotowanie prezentacji na konferencję podsumowującą działania projektowe.