

Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne

Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne służą kształtowaniu i rozwijaniu kompetencji emocjonalnych i społecznych, a więc umiejętności rozpoznawania i panowania nad swoimi emocjami, ale także odczytywania emocji innych i adekwatnego zachowania się w danej sytuacji społecznej.

Jakie umiejętności są rozwijane na zajęciach?

- Umiejętność rozpoznawania, identyfikowania i nazywania emocji, adekwatnie do sytuacji.
- Umiejętność właściwego reagowania w sytuacji doświadczania danej emocji.
- Umiejętność rozpoznawania wpływu emocji na nasze decyzje i wybory.
- Umiejętność wyrażania własnych myśli i emocji.
- Umiejętność podejmowania decyzji.
- Umiejętność wyznaczania celów.
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem.
- Umiejętność kulturalnej odmowy – kształtowanie postawy asertywnej.
- Umiejętność kulturalnego zachowania się – korzystania ze słów proszę, dziękuję, przepraszam.
- Umiejętność radzenia sobie ze strachem, lękiem, wstydem.
- Umiejętność negocjowania.
- Umiejętność radzenia sobie z odrzuceniem, z presją grupy.
- Umiejętność radzenia sobie z oskarżeniem.
- Umiejętność samodzielnego działania.
- Umiejętność właściwej samooceny, czyli adekwatnego obrazu własnej osoby.
- Umiejętność rozładowywania emocji.
- Umiejętność przestrzegania zasad i norm obowiązujących w grupie.
- Umiejętność oceny własnego zachowania i rozumienia zachowań/sytuacji społecznych.
- Umiejętność przyjmowania perspektywy innych, empatii.
- Umiejętność przewidywania zachowania innych osób.
- Umiejętność efektywnego działania w sytuacjach konfliktowych.
- Umiejętność radzenia sobie z porażką.
- Umiejętność pracy w zespole.
- Umiejętność efektywnego komunikowania się i nawiązywania pozytywnych relacji.
- Umiejętność słuchania innych.
- Umiejętność okazywania szacunku drugiej osobie.
- Umiejętność radzenia sobie ze złością.
- Umiejętność autoprezentacji.

