

W dniach **od 17 do 19 kwietnia** b. r. odbyło się szkolenie dla pracowników Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP z Gorzowa Wielkopolskiego. Szkolenie przeprowadzone zostało w siedzibie Oddziału Zamiejscowego Wojewódzkiego Urzędu Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie. Tematem szkolenia były **Techniki plastyczne i muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego**. W trakcie trzech dni szkolenia, uczestnicy mogli zapoznać się z różnymi technikami malarskimi, ale również poznać objawy i reakcje organizmu na problem wypalenia zawodowego oraz sposoby radzenia sobie z nim w codziennym życiu. Powstały również ciekawe prace, był ponadto czas na przemyślenia, analizy i poczucie tego, iż każdy z nas ma wiele pozytywnych cech i ogromny zasób możliwości. Mapa sukcesów, którą wykonywali uczestnicy warsztatów, pozwoliła również na docenienie samego siebie w znacznie szerszym aspekcie.



Kolorujemy świąteczne ozdoby



Zadanie z pozoru nie do zrealizowania, ale co znaczy burza mózgów



Podłoga to najlepsze miejsce na działanie



Druga grupa już realizuje zadanie



Najważniejsze, to realizować dobry pomysł



No i tworzymy

Zajęcia spełniły oczekiwania uczestników szkolenia. Oto kilka wypowiedzi z ankiety ewaluacyjnej: „Zajęcia motywują do aktywności i pracy nad sobą. Długo pozostają w pamięci, Dają doskonałą okazję do wykorzystania pomysłów na własnych zajęciach”, „Wychodząc z zajęć jestem pozytywnie nastawiona, zrelaksowana i pełna pomysłów. Bardzo dziękuję za miłą atmosferę i trafność prowadzącej”. „Zajęcia wspaniałe, prosimy o jeszcze!!”

Prowadzenie

Bożena Sumińska – doradca zawodowy