

KONSPEKT UCZESTNIKA

Szkolenie: Wsparcie emocjonalne i budowanie relacji

Projekt: Edukacja i Wsparcie dla Integracji Uchodźców

Forma: online, 3 godziny

CEL SZKOLENIA:

Rozwijanie umiejętności udzielania podstawowego wsparcia emocjonalnego oraz budowania bezpiecznych i wspierających relacji z osobami uchodźczymi i dotkniętymi kryzysem.

RAMOWY PROGRAM (3 godziny)

1. Wprowadzenie do tematu wsparcia emocjonalnego (20 minut)

- Czym jest wsparcie emocjonalne – podstawowe definicje
- Różnica między wsparciem emocjonalnym a pomocą psychologiczną
- Znaczenie relacji i empatii w pracy z osobami w kryzysie

Notatki:

2. Potrzeby emocjonalne osób uchodźczych (30 minut)

- Typowe reakcje emocjonalne na stres, przymusową migrację, traumę
- Znaczenie bezpieczeństwa, zrozumienia i przewidywalności
- Jak rozpoznać, że ktoś potrzebuje wsparcia?

Notatki:

3. Budowanie relacji opartych na zaufaniu (40 minut)

- Podstawowe zasady komunikacji wspierającej
- Bariery w relacjach międzykulturowych i jak je pokonywać
- Słuchanie aktywne i uważna obecność

Ćwiczenie: Rozmowa w parach – ćwiczenie słuchania bez przerywania

Notatki:

4. Granice, rola wspierającego i higiena emocjonalna (30 minut)

- Jak wspierać, nie wypalając się?
- Co mogę dać jako osoba wspierająca, a czego nie mogę?
- Znaczenie dbania o siebie i własne granice emocjonalne

Notatki:

5. Praktyka i podsumowanie (30 minut)

- Minićwiczenie: Jak bym zareagował/-a w trudnej rozmowie?
- Krótkie omówienie sytuacji z praktyki uczestników (anonimowo, jeśli czas pozwoli)
- Podsumowanie najważniejszych wniosków

Notatki:

PRZYDATNE NARZĘDZIA I MATERIAŁY

- Schemat rozmowy wspierającej (model 3 kroków: słuchaj – nazwij – daj wsparcie)
 - Lista sygnałów ostrzegawczych (kiedy warto skierować osobę do specjalisty)
 - Lista telefonów i miejsc wsparcia psychologicznego
 - Propozycje ćwiczeń na samoregulację i uważność
-

MOJE REFLEKSJE I NASTĘPNE KROKI

- Co było dla mnie najważniejsze w tym szkoleniu?
- Jakie działania mogę podjąć w moim środowisku, by lepiej wspierać innych?
- Co chcę rozwijać dalej?