****

**WARSZTAT MOTYWACYJNY**

**Prowadzący:** Katarzyna Sobolewska

**Liczba godzin:** 6h

**Cele warsztatów:**

* zwiększenie gotowości do zmian i skuteczności osobistej
* nauka wyznaczania celów
* wzrost motywacji do podejmowania działań edukacyjno-zawodowych
* wzmocnienie poczucia sprawczości i poczucia własnej wartości
* zdobycie wiedzy na temat projektów aktywizujących realizowanych prze UP

**Moduły tematyczne spotkania:**

1. Projekty aktywizujące dla bezrobotnych – korzyści z uczestnictwa
2. Samopoznanie – identyfikacja kapitału osobowego(mocne strony, umiejętności, zainteresowania) a blokady do działań(myśli, emocje, otoczenie)
3. Od marzeń do realizacji celu – wartości, priorytety, wyznaczanie celów, skuteczne planowanie zmiany
4. Efektywność osobista - automotywacja, wzmacnianie poczucia własnej wartości, radzenie sobie z odwlekaniem i niepowodzeniami, budowanie pewności siebie.

**Metody pracy:**

* Wykład z elementami dyskusji
* Burza mózgów z omówieniem trenerskim
* Praca indywidualna, ćwiczenia w parach, zespołach