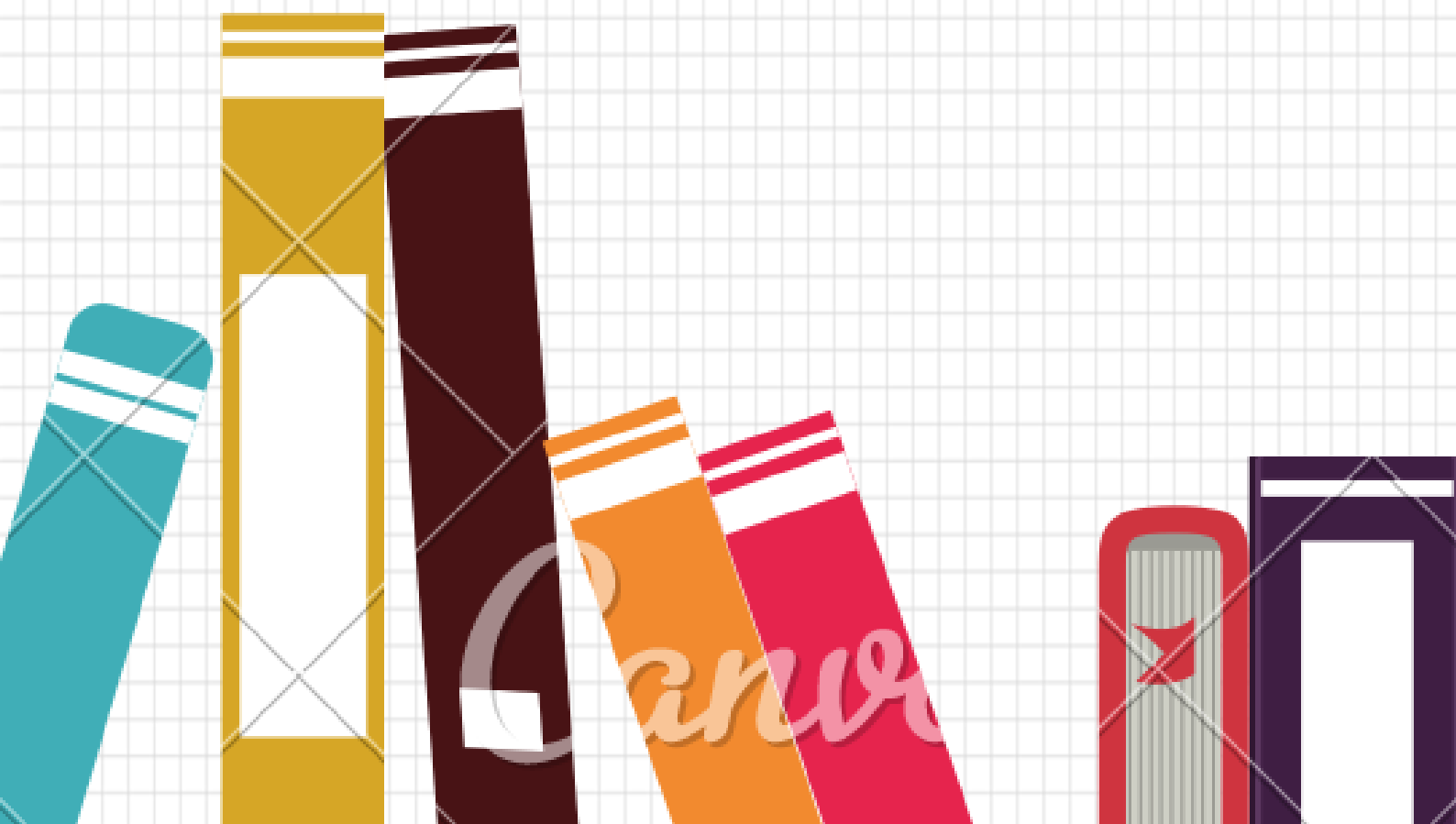


TUS TO SKRÓCONA NAZWA TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Jest to rodzaj warsztatu, w trakcie którego ćwiczone są konkretne zachowania potrzebne do dobrego funkcjonowania w społeczeństwie.

Może to być słuchanie, proszenie o pomoc, rozpoznawanie swoich uczuć, radzenie sobie z presją rówieśników i wiele innych. Ogólnym celem jest rozwijanie kompetencji społecznych. Umiejętności te są rozpisane w kilku krokach, które zazwyczaj po kolei się modeluje i odgrywa w scenkach.



HARMONOGRAM ZAJĘĆ TUS

**ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ W
PIĄTKI NA 6. LEKCJI
12.30 - 13.15**

GRUPA I

GRUPA II



**UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE
SĄ WARUNKIEM
SKUTECZNEGO KORZYSTANIA
ZE WSPARCIA SPOŁECZNEGO,
CO WIĄŻE SIĘ Z
UMIEJĘTNOŚCIĄ LEPSZEGO
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.
WYSOKIE UMIEJĘTNOŚCI
SPOŁECZNE WIĄŻĄ SIĘ Z
LEPSZYM PRZYSTOSOWANIEM
DO ŻYCIOWYCH ZMIAN ORAZ
NIŻSZYM WSKAŹNIKIEM LĘKU,
IZOLACJI I POCZUCIA
SAMOTNOŚCI.**

