

Warsztat Terapii Zajęciowej
Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelektualną
Koło w Jarosławiu
ul. 3 Maja 39, 37-500 Jarosław
tel. 16/ 621 64 67
NIP 792-10-19-877 Regon 650886776

(pieczęć Warsztatu Terapii Zajęciowej)

SPRAWOZDANIE

w ramach programu „Zajęcia klubowe w WTZ” w 2021 -2022 r. ,

stan na dzień 31.01.2022 r.¹

Na podstawie umowy nr 1/2021 z dnia 24.02.2021 r.²

Uwaga:

W sprawozdaniu należy wypełnić wszystkie pola i rubryki, ewentualnie wpisać „nie dotyczy”. W przypadku, gdy w formularzu przewidziano zbyt mało miejsca, należy w odpowiedniej rubryce oznaczyć pole wyboru załącznika („TAK”), wpisać „W załączeniu – załącznik nr ..”, czytelnie i jednoznacznie przypisując numery załączników do rubryk formularza, których dotyczą.

1. Oświadczam/y, że otrzymane od Samorządu powiatowego dofinansowanie ze środków PFRON w ramach programu „Zajęcia klubowe w WTZ” zostało wykorzystane zgodnie z informacjami poniżej

Pełna nazwa podmiotu prowadzącego WTZ: Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu.

Nazwa i adres WTZ: Warsztat Terapii Zajęciowej Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu ul 3 Maja 39, 37-500 Jarosław

Lp.	Obszar sprawozdawczy	Informacje	Załącznik
1	Beneficjenci programu w danym WTZ – łącznie;	33	TAK: <input type="checkbox"/> NIE: <input checked="" type="checkbox"/>
2	a) liczba osób niepełnosprawnych, które były uczestnikami WTZ i opuściły go w związku z podjęciem zatrudnienia,	Od lutego 2021 do stycznia 2022 – 33 osoby	TAK: <input type="checkbox"/> NIE: <input checked="" type="checkbox"/>
3	b) liczba osób niepełnosprawnych znajdujących się na prowadzonej przez podmiot prowadzący WTZ liście osób (o której mowa w art. 10f ust. 2a ustawy o rehabilitacji), których zgłoszenie do uczestnictwa w warsztacie zostało zatwierdzone i które nie rozpoczęły terapii w WTZ.	Nie dotyczy	TAK: <input type="checkbox"/> NIE: <input checked="" type="checkbox"/>

¹ Należy wpisać właściwe; informację należy złożyć według zapisów umowy podmiotu prowadzącego WTZ z samorządem powiatowym o dofinansowanie zajęć klubowych w ramach programu „Zajęcia klubowe w WTZ”.

² Należy wpisać właściwe.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Jana Pawła II 17
37-500 JAROSŁAW
tel. (16) 624-62-85


STWIERDZAM ZGODNOŚĆ
z oryginałem, kopia, kserokopia
Jarosław:
podpis

4	Zakres godzinowy zajęć klubowych miesięcznie w okresie realizacji programu (godz.).	II 14 godz.	III 14 godz.	IV 14,5 godz.	V 14 godz.	VI 28 godz.	VII 14 godz.	VIII 29,5 godz.	IX 29 godz.	X 17,5 godz.	XI 14 godz.	XII 17 godz.	I 20 godz.	TAK: <input type="checkbox"/> NIE: <input checked="" type="checkbox"/>
5	Czas trwania zajęć klubowych w ramach programu, w miesiącach, w bieżącym roku realizacyjnym programu.	W okresie od 01.02.2021 r. do 31.01.2022 r. (12 miesięcy)												TAK: <input type="checkbox"/> NIE: <input type="checkbox"/>
6	Informacja o ogólnej frekwencji w zajęciach klubowych w poszczególnych miesiącach okresu sprawozdawczego.	Miesiąc w roku realizacyjnym programu		Liczba beneficjentów zajęć klubowych w WTZ (os.)		Frekwencja na zajęciach klubowych wyliczona procentowo (%)		TAK: <input checked="" type="checkbox"/> NIE: <input type="checkbox"/>						
		Luty		33		76,95 %								
		Marzec		33		79,25 %								
		Kwiecień		33		74,35 %								
		Maj		33		82,45 %								
		Czerwiec		33		63,98 %								
		Lipiec		33		75,63 %								
		Sierpień		33		78,38 %								
		Wrzesień		33		78,82 %								
		Październik		33		77,58 %								
		Listopad		33		69,50 %								
		Grudzień		33		60,83 %								
		Styczeń		33		62,69 %								
7	Wskazanie formuły organizacji zajęć klubowych dotyczącej formy i metody pracy z uczestnikami zajęć klubowych.	W załączeniu – załącznik nr 7												TAK: <input checked="" type="checkbox"/> NIE: <input type="checkbox"/>
8	Regulamin zajęć klubowych, o którym mowa w rozdz. VII ust. 4, 2) procedur programu „Zajęcia klubowe w WTZ” – kopia.	W załączeniu – Załącznik nr 8												TAK: <input checked="" type="checkbox"/> NIE: <input type="checkbox"/>
9	Informacja o wykorzystaniu środków finansowych w ramach programu.	Dofinansowanie w kwocie 178 200,00 zł przyznane w ramach programu wykorzystano w całości na działalność związaną z prowadzeniem zajęć klubowych w szczególności na: działania na rzecz beneficjentów programu oraz na niezbędne wydatki rzeczowe i osobowe oraz sprzęt i wyposażenie niezbędne do działalności związane z prowadzeniem zajęć klubowych w WTZ.												TAK: <input type="checkbox"/> NIE: <input checked="" type="checkbox"/>

10	Pełnomocnictwo w przypadku, gdy sprawozdanie podpisane jest przez osoby upoważnione do reprezentowania podmiotu prowadzącego WTZ.	Nie dotyczy	TAK: <input type="checkbox"/> NIE: <input checked="" type="checkbox"/>
----	---	-------------	---

2. Osoby upoważnione do składania wyjaśnień dotyczących informacji zawartych w niniejszym sprawozdaniu

Lp.	Imię i Nazwisko	Nr telefonu stacjonarnego (wraz z kierunkowym) lub komórkowego	e-mail
1.	Ewa Grabuś	16 621 64 67 604 904 797	e.grabus@psoni-jaroslawn.org.pl
2.			

Wiceprzewodniczący Zarządu Koła
PSONI w Jarosławiu

Katarzyna Lepczy

Przewodniczący Zarządu Koła
PSONI w Jarosławiu

Marcin Miliński

.....
(podpisy i pieczętki imienne osób upoważnionych do składania oświadczeń
w imieniu podmiotu składającego sprawozdanie w ramach programu „Zajęcia klubowe w WTZ”)

<p>1. Name of the person</p>	<p>2. Date of birth</p>	<p>3. Place of birth</p>
------------------------------	-------------------------	--------------------------

4. Group of persons in the family

No.	Name of the person	Date of birth	Place of birth
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



5. Signature of the person

6. Date of signature

Sprawozdanie z realizacji zajęć klubowych w ramach programu „Zajęcia klubowe w WTZ” PSONI Koło w Jarosławiu okres sprawozdawczy: luty 2021 - styczeń 2022

Zajęcia klubowe odbywały się według planu działalności klubu, który został wspólnie wypracowany z uczestnikami zajęć klubowych w ramach programu „Zajęcia klubowe w WTZ” na okres luty 2021 r. – styczeń 2022 r.

Zajęcia odbywały się wg harmonogramów poszczególnych sekcji opracowanych na cały rok. Były to spotkania w poszczególnych sekcjach, spotkania warsztatowe tj. sekcja fotograficzna sekcja taneczna od 01.02.2021 do 31.10.2021 od 01.11.2021 do 31.01.2022 sekcja sportowo – taneczna, sekcja ogrodnictwa - florystyczna, sekcja malarska z elementami ceramiki, warsztaty psychologiczno-doradcze, szkolenia, wycieczki, spotkania za pomocą aplikacji Messenger, Facebook. Wszystkie spotkania odnotowane są w Kartach zajęć klubowych. W okresie sprawozdawczym z zajęć klubowych korzystało 33 osoby wszyscy uczestnicy klubu to byli absolwenci WTZ. Zmieniał się też skład klubowiczów – o wszelkich zmianach klubowiczów informowaliśmy na bieżąco pismem PCPR Jarosław.

Sprawozdanie z sekcji malarskiej z elementami ceramiki w ramach programu pn. „Zajęcia klubowe w WTZ” Okres sprawozdawczy: luty 2021 - styczeń 2022

Podczas spotkań Sekcji Malarskiej z Elementami Ceramiki realizowane były przez uczestników „Klubu Absolwenta WTZ” następujące zagadnienia:

I. Nabywanie i doskonalenie umiejętności w zakresie technik ceramicznych. Warsztaty ceramiczne miały na celu poprzez kreowanie rękodziela artystycznego kształtowanie wyobraźni przestrzennej oraz doskonalenie zdolności manualnych. Działania te obejmowały: wykonywanie naczyń (misy, donice, patery, kubeczki), z masy ceramicznej

z zastosowaniem form gipsowych i odręcznie, wykonywanie ozdób i dekorów okolicznościowych, świątecznych z płata gliny z użyciem metalowych wykrojników

wykonywanie biżuterii z własnoręcznie modelowanych elementów ceramicznych (koraliki,

medaliony itp.) wykonywanie różnego typu lampionów ceramicznych, poznawanie sposobów dekorowania ceramiki (tworzenie barwnych inkrustacji, odciskanie, reliefów np. koronka, faktury liści itp., tworzenie czerepu z drobnych, dekoracyjnych, elementów (kulki, wężyki, ślimaczki).szklwienie wyrobów ceramicznych, pokrywanie tlenkami, malowanie farbami, podszklivnymi i pastelami, wykonywanie dekorów i ozdób z wykorzystaniem żywicy epoksydowej.

II. Poznawanie technik malarskich, rysunkowych i graficznych. Wykonując prace w tych technikach klubowicze poznawali zasady kompozycji, proporcji i konstruowania przedmiotów, uwrażliwiali się na kolor i światło w obrazie, uczyli się dostrzegania relacji barwnych. Działania te obejmowały: poznawanie techniki farb akrylowych (martwe natury, pejzaże

inspirowane fotografią, pejzaż krajobrazowy, miejski, portowy) poznawanie techniki pasteli olejnej, stosowanie technik mieszanych, tworzenie projektów monochromatycznych do linorytów (ołówek, cienkopis, węgiel), inspirowanych fotografią (motywy animalistyczne, pejzaż miejski, portowy, krajobrazowy), wykonywanie prac graficznych w technice druku wypukłego – linoryt, wykonywanie odbitek graficznych sposobem ręcznym

Spotkania Sekcji malarskiej z elementami ceramiki prowadzone były przede wszystkim w oparciu o arteterapię (wykorzystanie metod, technik plastycznych tj. malarstwo, rysunek, technikę druku wypukłego – linoryt oraz ceramikę). Zawierały również elementy ergoterapii (wykonywanie prac manualnych podczas których wytwarzane były prace rękodzielnicze np. doniczki, lampiony, ozdoby świąteczne itp.) oraz socjoterapii (spotkania sprzyjały przełamywaniu nieśmiałości, pomagały w nawiązywaniu kontaktów i budowaniu pozytywnych relacji międzyludzkich). Wykorzystywano metody słowne: mini wykład, pogadankę, pracę z książką (albumy z reprodukcjami wielkich dzieł malarstwa), pracę z komputerem (oglądanie galerii prac na komputerze, poszukiwanie inspiracji). Stosowano formę pracy grupową, zespołową oraz indywidualną, dostosowaną specjalnie do indywidualnych możliwości i potrzeb.

Ponadto spotkania sekcji malarskiej z elementami ceramiki sprzyjały zintegrowaniu się grupy. Klubowicze mieli możliwość dzielenia się swoimi spostrzeżeniami na tematy związane ze sztuką. Inspirowali się wzajemnie w swojej twórczości oraz przez oglądanie galerii twórczości na komputerze i przeglądanie albumów z reprodukcjami fotograficznymi obrazów. Poprzez wykonywanie własnych, oryginalnych i niepowtarzalnych małych dzieł sztuki uczestnicy klubu podnosili własną samoocenę i nabierali wiary we własne możliwości.

Spotkania Sekcji Malarskiej z Elementami Ceramiki” odbywały się w następujących terminach:

01.02.2021 Martwa natura z owocami studium z natury.

08.02.2021 Martwa natura z owocami studium z natury (kontynuacja tematu).

01.03.2021 Interpretacja pejzażu na podstawie fotografii wykonanie szkicu.

29.03.2021 Interpretacja pejzażu na podstawie fotografii. Kontynuacja tematu w technice akrylowej i rysunkowej tworzenie projektów do zastosowania w grafice (technika druku wypukłego linoryt).

12.04.2021 Interpretacja pejzażu na podstawie fotografii dokończanie pracy malarskiej oraz projektów do zastosowania w linorycie. Modelowanie i formowanie ceramiki – serwetnik, patera, miseczka

26.04.2021 Interpretacja pejzażu na podstawie fotografii wykonywanie linorytów. Ozdabianie i szkliwienie ceramiki serwetnik, patera, miseczka.

10.05.2021 Inspiracja światem roślin i zwierząt - projekty do linorytów. Formowanie misek ceramicznych z kolorowych glin

- 17.05.2021 Inspiracja światem roślin i zwierząt wycinanie linorytów. Zdobienie miseczek ceramicznych, wykonanych na poprzednich zajęciach
- 07.06.2021 Inspiracja światem roślin i zwierząt wycinanie linorytów. Zdobienie miseczek ceramicznych. Modelowanie kubeczków ceramicznych techniką odręczną.
- 14.06.2021 Inspiracja światem roślin i zwierząt wycinanie linorytów. Ręczne malowanie kubeczków ceramicznych wg własnych projektów.
- 05.07. 2021 Inspiracja światem roślin i zwierząt – wycinanie grafik w technice druku wypukłego linorytu. Wykonywanie biżuterii z gliny.
- 12.07.2021 Inspiracja światem roślin i zwierząt wycinanie grafik w technice druku wypukłego linorytu. Wykonywanie biżuterii z gliny realizacja kolorystyczna.
- 16.08.2021 Prace w technice pasteli olejnej: pejzaż, martwa natura. Lampiony ceramiczne wg własnych projektów.
- 23.08.2021 Prace w technice pasteli olejnej: pejzaż, martwa natura. Lampiony ceramiczne wg własnych projektów
- 06.09.2021 Wykonanie projektów graficznych: pejzaż miejski. Modelowanie prac z gliny: lampiony i dzwonki.
- 20.09.2021 Wykonanie projektów graficznych: pejzaż miejski, przenoszenie projektów na linoleum. Zdobienie lampionów i dzwonków ceramicznych.
- 04.10.2021 Wycinanie linorytów (tematyka inspirowana pejzażem miejskim). Wykonywanie dekorów ceramicznych.
- 18.10.2021 Wycinanie linorytów (tematyka inspirowana pejzażem miejskim). Wykonywanie dekorów i ozdób okolicznościowych z masy ceramicznej.
- 08.11.2021 Zajęcia graficzne - projekt do linorytu „statki w porcie”. Wykonywanie dekorów i ozdób ceramicznych okolicznościowych.
- 22.11.2021 Zajęcia graficzne - wycinanie linorytu „statki w porcie”. Wykonywanie dekorów i ozdób ceramicznych okolicznościowych świątecznych.
- 06.12.2021 Projekt do linorytu „moje miasto”. Szkliwienie dekorów i ozdób ceramicznych świątecznych.
- 13.12.2021 Przenoszenie projektu „moje miasto” na linoleum. Dekory i ozdoby ceramiczne wypełnianie ażurowych ozdób żywicą epoksydową. Komponowanie dekoracyjnych łańcuszków.
- 10.01.2022 Kontynuacja pracy graficznej w technice linorytu „Moje miasto”. Prace malarskie z zastosowaniem technik mieszanych (akryl, pastel olejna).
- 17.01.2022 Kontynuacja pracy graficznej w technice linorytu „Moje miasto”. Prace malarskie z zastosowaniem technik mieszanych (akryl, pastel olejna).

Sprawozdanie z realizacji warsztatów psychologiczno-doradczych w ramach programu pn. „Zajęcia klubowe w WTZ” Okres sprawozdawczy: luty 2021 - styczeń 2022

Tematyka i terminy zrealizowanych warsztatów psychologiczno-doradczych:

Jak zrobić dobre wrażenie? – nauka sposobów skutecznej autoprezentacji. Terminy: 25.02.2021 (grupa I - 3 godz.), 26.02.2021 r. (grupa II - 3 godz.).

Zakochanie, miłość, związek – budowanie relacji i wzajemna komunikacja. *(zajęcia w formie online z wykorzystaniem aplikacji facebook - pokoje)* Terminy: 30.03.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 31.03.2021 r. (grupa II - 3 godz.).

Netykieta, czyli zasady kulturalnego korzystania z Internetu. Terminy: 22.04.2021 (grupa I - 3 godz.), 23.04.2021 (grupa II - 3 godz.).

Być kobietą, być mężczyzną – różnice międzypłciowe. Terminy: 20.05.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 21.05.2021 r. (grupa II - 3 godz.). Cyberprzemoc - jak sobie z nią radzić? Terminy: 17.06.2021 (grupa I - 3 godz.), 18.06.2021 (grupa II - 3 godz.).

Związek, małżeństwo, rodzina – ważne tematy. Terminy: 22.07.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 23.07.2021 r. (grupa II - 3 godz.).

Jak radzić sobie z konfliktami w środowisku pracy i w życiu osobistym? Terminy: 03.08.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 04.08.2021 r. (grupa II - 3 godz.).

Mapa karier – analiza możliwości rozwoju zawodowego. Terminy: 13.09.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 16.09.2021 r. (grupa II - 3 godz.).

Mobbing – czym jest i jak sobie z nim radzić w miejscu pracy? Terminy: 14.10.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 21.10.2021 r. (grupa II - 3 godz.).

- Zarządzanie sobą w czasie oraz efektywne planowanie działań. Terminy: 18.11.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 23.11.2021 r. (grupa II - 3 godz.).

Moje wydatki – jak rozsądnie gospodarować pieniędzmi? Terminy: 06.12.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 09.12.2021 r. (grupa II - 3 godz.).

Jak złagodzić stres – warsztat technik relaksacyjnych i antystresowych. Terminy: 11.01.2021 r. (grupa I - 3 godz.), 13.01.2021 r. (grupa I - 3 godz.).

Omawiane zagadnienia w ramach zrealizowanych warsztatów psychologiczno-doradczych:

Jak zrobić dobre wrażenie? – nauka sposobów skutecznej autoprezentacji.

Poznanie podstawowych zasad i sposobów skutecznej autoprezentacji.

Doskonalenie umiejętności porządkowania informacji o sobie do budowania pozytywnego wizerunku samego siebie w czasie autoprezentacji.

Uświadomienie jak ważną rolę w autoprezentacji odgrywają elementy werbalne i niewerbalne.

Ćwiczenie kilkudzaniowej i precyzyjnej wypowiedzi ustnej z określoną intencją uwzględniając osobę odbiorcy.

Zakochanie, miłość, związek – budowanie relacji i wzajemna komunikacja.

(zajęcia w formie online)

Poznanie cech przyjaźni, zakochania, miłości.

Analiza podobieństw i różnic między zakochaniem, miłością a przyjaźnią.

Poznanie etapów w związku wg Wojciszke i analiza postaw i zachowań w związku na przykładzie scenek obrazkowych.

Wskazanie niezbędnych postaw potrzebnych do spełnienia się w relacji z drugą osobą.

Nabywanie umiejętności nazywania swoich uczuć i przeżywanych emocji.

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Kształtowanie postawy odpowiedzialności za siebie i innych.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Wzmacnianie umiejętności podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

Netykieta, czyli zasady kulturalnego korzystania z Internetu.

Analiza różnorodnych programów/aplikacji wykorzystywanych w Internecie i ich zastosowania.

Analiza podstawowych praw i obowiązków użytkownika sieci na podstawie regulaminów różnych grup.

Poznanie podstawowych zasad netykiety.

Poznanie zasad prawidłowej komunikacji wirtualnej.

Zapoznanie z przykładowymi pojęciami pojawiającymi się w komunikacji internetowej np.: spam, trolling, banowanie, hejtowanie, łańcuszek, cyberprzemoc, nick, emotikony, prawa autorskie.

Kształtowanie postaw zgodnych z zasadami netykiety podczas korzystania z Internetu.

Być kobietą, być mężczyzną – różnice międzypłciowe.

Analiza różnic między kobietą i mężczyzną w sferze fizycznej i psychicznej.

Uświadamianie kwestii dbałości o higienę poszczególnych części ciała.

Poznanie zasad profilaktyki prozdrowotnej u kobiet i u mężczyzn w różnych przedziałach wiekowych.

Analiza różnic wynikających z płciowości oraz zdefiniowanie pojęć kobiecość i męskość.

Zapoznanie z pojęciami: równość płci, dyskryminacja, tolerancja, feminizacja, maskulinizacja, stereotypy.

Kształtowanie postaw wzajemnego szacunku względem różnic międzypłciowych.

Cyberprzemoc - jak sobie z nią radzić?

Przypomnienie podstawowych zasad netykiety i pojęć związanych z korzystaniem z Internetu i telefonów komórkowych.

Analiza różnorodnych form cyberprzemocy na podstawie przedstawionych historii.

Poznanie podstawowych pojęć związanych z cyberprzemocą, np.: ofiara cyberprzemocy, sprawca, stalker, prawa autorskie, trollowanie, hejtowanie, spamowanie.

Wskazywanie emocji jakie może wywoływać cyberprzemoc i ukazywanie konsekwencji dla sprawców tego typu działań.

Poznanie zasad postępowania w przypadkach doświadczania cyberprzemocy.

Wzmacnianie postaw związanych z bezpiecznym korzystaniem z Internetu i telefonów komórkowych.

Związek, małżeństwo, rodzina – ważne tematy.

Analiza wartości koniecznych do zbudowania szczęśliwego związku.

Przypomnienie etapów w związku wg Wojciszke w budowaniu relacji z drugą osobą opartej na wartościach szczęśliwego związku.

Uświadomienie na czym polega dojrzały związek, wzajemny szacunek w relacjach życia codziennego i w relacjach intymnych.

Kształtowanie umiejętności nazywania swoich uczuć i przeżywanych emocji w relacji z drugą osobą oraz ich wypowiedanie.

Wzmacnianie postaw poczucia odpowiedzialności za więzi i relacje budowane z drugą osobą.

Kształtowanie umiejętności stawiania granic w niekomfortowych sytuacjach w związku.

Jak radzić sobie z konfliktami w środowisku pracy i w życiu osobistym?

Analiza przyczyn powstawania konfliktów, nazywanie etapów oraz stron konfliktu.

Poznanie podstawowych terminów i pojęć związanych z konfliktem tj. spór, różnica poglądów, niezgodność interesów, tolerancja, dyskusja, kompromis, mediacja, negocjacja, dominacja.

Uświadomienie zgubnych skutków nieumiejętnie przeprowadzonych bądź nierozwiązanych konfliktów.

Kształtowanie umiejętności analizy, diagnozy konfliktu - nazywania źródła oraz wskazywania sposobów jego rozwiązania.

Doskonalenie umiejętności aktywnego słuchania i komunikowania się w rozwiązywaniu konfliktów.

Poznanie technik wspomagających efektywne rozwiązywanie konfliktów na przykładach.

Mapa karier – analiza możliwości rozwoju zawodowego.

Świat zawodów: rynek pracy – poznawanie własnych zawodów pod kątem podejmowania decyzji edukacyjno- zawodowych.

Planowanie własnego rozwoju- wzmacnianie mocnych stron i poczucia własnej wartości wśród pracowników.

Mapa zawodów z opisem kwalifikacji, kursów, uprawnień w „miasteczku karier” i poszerzanie słownictwa związanego z zawodami, karierą i ich planowaniem.

Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za swoje życie zawodowe i edukacyjne.

Mobbing – czym jest i jak sobie z nim radzić w miejscu pracy?

Poznanie podstawowych terminów i pojęć związanych z mobbingiem tj. mobbing, mobber, agresor, ofiara mobbingu, dyskryminacja, nietolerancja, dominacja, izolacja, dyscyplinowanie.

Analiza przyczyn powstawania mobbingu, nazywanie taktyk, etapów oraz stron mobbingu.

Kształtowanie świadomości i odpowiedzialności za prawidłowy przebieg relacji zawodowych.
Doskonalenie umiejętności asertywnego dbania o swoje prawa i kulturalnego wyrażania własnego zdania.

Uświadomienie zgubnych skutków mobbingu na kształt swojego życia i innych ludzi oraz instytucji wspierających osoby mobbingowane.

Zarządzanie sobą w czasie oraz efektywne planowanie działań.

Wprowadzenie pojęć i definicji/koncepcji zarządzania czasem: organizacja, priorytet, waga sytuacji, hierarchia, plan, „deadline”, „ad hoc”.

Uświadomienie znaczenia planowania zajęć celem ułatwienie realizacji obowiązków.

Przedstawienie i omówienie sposobu priorytetyzacji obowiązków wg następujących kryteriów: ważne i pilne; nieważne i pilne; ważne i niepilne; nieważne i niepilne.

Oddelegowywanie obowiązków oraz ograniczanie czynności nieważnych, planowanie wizyt/wydarzeń z kalendarzem, jako sposób na oszczędność czasu.

Podkreślenie i wzmacnianie postawy związanej ze zdrowym stylem życia: sen, zdrowa dieta, aktywność fizyczna, jako czynniki budujące prawidłowe i efektywne zarządzanie czasem.

Moje wydatki – jak rozsądnie gospodarować pieniędzmi?

Wprowadzenie słownictwa związanego z finansami (budżet, planowanie budżetu, bilans, dziura budżetowa, przychody, dochody, wydatki, zyski, straty, popyt, podaż).

Wzmacnianie następujących postaw planowania wydatków stałych i dodatkowych, oszczędzania.

Szukanie sposobów na zmniejszenie wydatków poprzez alternatywne rozwiązania budżetowe.

Zespołowa gra integracyjna z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych (gra planszowa).

Rozumienie tematyki zajęć i poznanych słów, wyciągnięcie wniosków, dyskusja końcowa.

Jak złagodzić stres – warsztat technik relaksacyjnych i antystresowych.

„Stres-wróg czy przyjaciel?” – prezentacja filmu edukacyjnego.

Wprowadzenie i poszerzenie słownictwa związanego ze stresem i jego przeciwdziałaniu: stres, stresor, eustres, dystres, higiena psychiczna, techniki relaksacyjne (Jacobsona, Schulza, techniki oddechowe, wizualizacja, stan relaksu Silva)

Gra integracyjna z zastosowaniem kart pracy; kształtowanie i ugruntowanie wiedzy dotyczącej podstaw nt. faktów i mitów stresu.

Techniki relaksacyjne - warsztat w praktyce: wizualizacja, trening relaksacyjny.

Podkreślenie sposobów złagodzenia stresu: sen i odpoczynek, prawidłowa dieta, aktywność fizyczna, hobby, zadania poznawcze, kontakt z przyrodą, techniki relaksacyjne i oddechowe, konstruktywna przerwa od pracy, zmiana otoczenia.

Grupowe warsztaty psychologiczno- doradcze w okresie 02.2021-01.2022 realizowano zarówno w formie stacjonarnej jak i online w związku z sytuacją epidemiologiczną (Pandemia Covid-19) - ograniczona liczba uczestników na spotkaniach grupowych. W trakcie spotkań grupowych wspierano Uczestników w zrozumieniu przekazywanych zaleceń w zakresie zapobiegania zakażeniom koronawirusem oraz dostosowaniu się do nich, a także udzielano porad w jaki sposób zadbać o odporność i zdrowie psychiczne w trudnym czasie związanym z pandemią.

Udział w grupowych warsztatach psychologiczno – doradczych umożliwił Klubowiczom rozwijanie umiejętności stawiania realistycznych celów oraz definiowania marzeń jako jednego z mechanizmów samorozwoju. Podejmowano także współpracę z innymi placówkami PSONI oraz opiekunami prowadzonych sekcji celem osiągnięcia jak najlepszych rezultatów podczas zajęć.

Sprawozdanie z realizacji zajęć sekcji fotograficznej w ramach programu pn. „Zajęcia klubowe w WTZ” Okres sprawozdawczy: luty 2021 - styczeń 2022

Zajęcia sekcji fotograficznej prowadzone były przez profesjonalnego fotografa oraz trenera wspierającego. Klubowicze otrzymali harmonogram spotkań na cały rok w celu zapoznania się z tematyką zajęć. Klubowicze w ramach sekcji fotograficznej na zajęciach mieli możliwość przypomnieć sobie budowę sprzętu fotograficznego oraz podstawowych informacji z zakresu fotografii. Omówiono rodzaje fotografii oraz zasady którymi należy się kierować podczas wykonywania zdjęcia. Klubowicze zapoznali się z zasadami działania programu Picasa do podstawowej obróbki zdjęć, możliwością jaką niesie ze sobą profesjonalna obróbka zdjęć i programów do niej służących. Zapoznali się z zasadami fotografii reporterskiej, jak radzić sobie z fotografowaniem zdarzeń w trudnych warunkach. Doskonalili umiejętność z zakresu: na co zwracać uwagę podczas fotografowania, umieć samodzielnie wykonać zdjęcie, umieć samodzielnie znaleźć obiekt /miejsce do sfotografowania.

Zajęcia praktyczne odbywały się głównie w plenerze. Klubowicze podczas wykonywania zdjęć w plenerze nabywali artystycznej wrażliwości w zakresie fotografii dokumentalnej i przyrodniczej. Kształtowali umiejętność dostrzegania walorów kulturowych i przyrodniczych miejsca, kształtowali umiejętności przenoszenia wrażeń na prace fotograficzne, doskonalili umiejętność poprawnego fotografowania różnorodnych obiektów w różnych warunkach, Formy i metody pracy: dyskusja, mini wykład, ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna, grupowa i zespołowa, instruktaż słowny i pokazowy.

Zajęcia sekcji fotograficznej odbyły się w następujących terminach:

22.02.2021 - Portret z lampą na dworze. Podstawy fotografowania z lampą w plenerze, lampy led, lampy błyskowe itp.,

22.03.2021 - Obróbka cyfrowa zdjęć i retusz Obróbka cyfrowa fotografii na programie Photoshop i Lightroom, zamiana koloru oczu, włosów itp.,

27.04.2021 - Plener - faktura, detal , kolor Plener - faktura, detal , kolor , odnajdywanie w przestrzeni kadru elementy przyciągające wzrok,

25.05.2021- Plener – Przemysł - zdjęcia miasta i zabytków Plener – Przemysł - zdjęcia miasta i zabytków (kamienice, kościoły oraz widok panoramy na miasto),

22.06.2021 - Plener fotograficzny- temat rytmika w fotografii. Plener fotograficzny- temat rytmika w fotografii. Poszukiwanie powtarzających się elementów, struktur tworzących swoisty odbiór rytmiczny w kadrze,

24.07.2021 - Wycieczka do Rzeszowa - tworzenie reportażu z wyprawy Wycieczka do Rzeszowa - tworzenie reportażu z wyprawy, pokazanie emocji podczas wyprawy, zapis dokumentalny zwiedzania oraz ciekawe miejsca widokowe,

24.08.2021 - Fotografia kolorowa- kontrastowa Fotografia kolorowa- kontrastowa, wyszukiwanie mocnych kontrastów kolorystycznych, łączenie kolorów zimnych i ciepłych

14.09.2021 - Fotografia sakralna w Jarosławiu Fotografia sakralna w Jarosławiu, jarosławskie kościoły w kadrze aparatu,

26.10.2021 - Makrofotografia – fotografia w dużym powiększeniu przedmiotów lub roślin,

22.11.2021 - Fotografia analogowa – camera obscura Fotografia nocna- długie naświetlanie na statywie. Malowanie światłem . Łączenie światła błyskowego ze światłem zastanym,

20.12.2021 - Wybór najlepszych zdjęć, sesja świąteczna Fotografia otworkowa, camera obscura, naświetlanie papieru fotograficznego w aparacie stworzonym przez siebie z pudełka,

24.01.2022 - Podsumowanie wystawa i omówienie najlepszych zdjęć Wybór najlepszych zdjęć wykonanych podczas zajęć oraz wspólna sesja świąteczna wszystkich uczestników oraz zaproszenie pracowników PSONI do sesji.

Sprawozdanie z realizacji zajęć sekcji ogrodniczo florystycznej w ramach programu pn. „Zajęcia klubowe w WTZ” Okres sprawozdawczy: luty 2021 - styczeń 2022

Podczas warsztatów florystycznych uczestnicy klubu nabywali umiejętności przygotowywania stanowiska pracy florysty, przygotowywania materiałów florystycznych do tworzenia dekoracji roślin różnego typu, stylizację wnętrz przy pomocy roślin od niewielkich kompozycji do rozwiązań przestrzennych, podnoszących estetykę otoczenia. Stosując rośliny ozdobne cięte i doniczkowe, uczestnicy warsztatów nauczyli się kreować wizualną oprawę uroczystości i imprez oraz kompleksową dekorację wnętrz. Nabyli wiedzę dotyczącą podstawowego warsztatu florystycznego, podstawy tworzenia kompozycji roślinnych, poznanie materiału roślinnego, florystyka okolicznościowa, sztuka układania kwiatów w naczyniach, dekoracje stołów, wykorzystywania zasad kompozycji plastycznej oraz sposobów zagospodarowania przestrzeni, dekoracji wnętrz.

Poprzez praktykę poznali sposoby wykonywania projektów dekoracji roślinnych, przygotowywania materiału roślinnego, suszu i sztucznych roślin do wykonania dekoracji. Pod

okiem instruktorów nabyli umiejętności wykonywania dekoracji roślinnych różnego typu, utrwalania roślin różnymi metodami. Poznali najnowsze trendy florystyczne, narzędzia florysty. Podczas warsztatów florystycznych uczestnicy ćwiczyli wyobraźnię przestrzenną, wyobraźnię plastyczną, poczucie estetyki, spostrzegawczość, umiejętność koncentracji, podzielność uwagi, cierpliwość i dokładności przy wykonywaniu czynności wymagających precyzji, wytrwałość i systematyczność, zdolności organizatorskie, życzliwość, zrównoważenie i łatwość w nawiązywaniu kontaktów, zdolność do empatii, odporność na zmienne wpływy środowiska.

Zajęcia Sekcji ogrodniczej prowadzone były w zakupionej szklarni. W ramach działu ogrodniczego klubowicze nauczyli się wysiewać, pikować sadzonki, wykonywać nasadzenia warzyw pod folią oraz pielęgnować rośliny i warzywa, mieli też możliwość nasadzenia kwiatów doniczkowych wg własnej aranżacji

Zajęcia sekcji ogrodniczo florystycznej odbyły się w następujących terminach:

22.02.2021 Tworzenie ogrodów wertykalnych z żywych kwiatów skorzystanie z instruktażu słownego, pokazu i obejrzeniem filmu z tworzenia ogrodów wertykalnych, wspólne wykonywanie ogrodów,

23.03.2021 Wysiew nasion do kuwetek i skrzynek ogórki, , papryka, pomidory - zajęcia o tematyce ogrodniczej,

14.04.2021 Tworzenie kompozycji kwiatowych na balkony i tarasy z wykorzystaniem żywych kwiatów,

26.05.2021 Warsztaty w szklarni pikowanie i sadzenie warzyw i kwiatów, sadzenie kwiatów do doniczek na dzień mamy – zajęcia o tematyce ogrodniczej,

28.06.2021 Projektowanie i sadzenie sukulentów w ozdobnych ceramicznych i szklanych naczyniach, praca w szklarni nauka sadzenia pelargonii i bratków w skrzynkach, pielęgnacja ogrodów wertykalnych,

08.07.2021 Zajęcia w plenerze wyjazd do lasu i na łąkę Ryszkowa Wola – wykonywanie bukietów z kwiatów polnych zebranych z wycieczki wspólny grill,

30.08.2021 Wykonywanie bukietów z kwiatów żywych zdobionych cukierkami, czekoladkami, kompozycje z wrzosów i ozdobnych traw,

22.09.2021 Wykonywanie aranżacji z kwiatów zielonych doniczkowych z nauką przygotowania podłoża kompozycji roślin zielonych, zagospodarowanie klombu wysadzanie krzewów ozdobnych obsypywanie korą,

12.10.2021 Wykonywanie wiązanek na święto zmarłych,

25.11.2021 Wykonywanie wieńców adwentowych oraz zajęcia kulinarne wykonywanie przystawek podział klubowiczów na 2 grupy,

17.12.2021 Wykonywanie dekoracji świątecznych stroiki, wieńce na stół i drzwi, nauka dekorowania wnętrz żywymi kwiatami doniczkowymi,

18.01.2022 Wykonywanie ozdobnych wianków do zawieszania na ścianie lub lampie. Podsumowanie zajęć z całego roku oglądanie wspólnie zdjęć ze wszystkich zajęć.

Sprawozdanie z realizacji zajęć sekcji tanecznej i sekcji sportowo tanecznej w ramach programu pn. „Zajęcia klubowe w WTZ” Okres sprawozdawczy: luty 2021 - styczeń 2022

sekcji tanecznej od 01.02.2021 do 31.10.2021

sekcji sportowo – tanecznej od 01.11.2021 do 31.01.2022

Uczestnictwo w warsztatach tanecznych umożliwiło Absolwentom WTZ wzmocnienie kluczowych umiejętności psychofizycznych. Taniec to rodzaj aktywności ruchowej kształtującej sprawność motoryczną. Pomaga osiągnąć kontrolę nad ruchami ciała, poprawia koordynację, wzmacnia kondycję fizyczną oraz rozwija elastyczność, zwinność i wytrzymałość. Zajęcia taneczne pozwoliły angażować do pracy całe ciało, miały ogromny wpływ na sylwetkę uczestników. Utrzymanie prawidłowej postawy ciała jest niezmiernie ważne, a ćwiczenia ruchowe w przyjemny sposób pomagały osiągnąć zamierzony efekt.

Warsztaty taneczne miały również wpływ na psychiczny rozwój uczestników. Poza aktywnym wypełnieniem czasu wolnego, rozwijały wyobraźnię, mobilizowały do działania, pomagały wypracować dyscyplinę. Kształtowały poczucie własnej wartości, uczyły pewności siebie i samodzielności. Taniec dostarczał uczestnikom nowych wrażeń i doświadczeń, a przede wszystkim ułatwiał adaptację i pracę w grupie. Absolwenci WTZ na zajęciach tanecznych uczyli się techniki, ale i harmonii ruchu. To wprowadzenie ich do świata muzyki, dźwięków i wrażliwości estetycznej. W ramach prowadzonych warsztatów tanecznych odnoszono się również do tematyki dotyczącej obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia, oraz dystansu społecznego.

Warsztaty sekcji tanecznej odbyły się w następujących dniach i miały na celu przede wszystkim:

04.02.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa polka taniec polski ludowy nauka kroków

15.02.2021- 16:00 - 18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa polka taniec polski ludowy utrwalenie kroków,

04.03.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Walc i jego odmiany wprowadzenie

18.03.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Walc i jego odmiany utrwalenie

08.04.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Utrwalenie i podsumowanie umiejętności tanecznych dotyczących polki i walca - tańców ludowych

21.04.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Utrwalenie i podsumowanie umiejętności tanecznych dotyczących polki i walca - tańców ludowych,

13.05.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Cha, cha, cha - jeden z tańców latyno - amerykańskich. Kroki podstawowe, taniec solo,

31.05.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Cha, cha, cha - jeden z tańców latyno - amerykańskich. Kroki podstawowe, taniec solo.

10.06.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Cha cha cha w parze. Trudności i ułatwienia synchronizacji w parze,

29.06.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Cha cha cha w parze. Trudności i ułatwienia synchronizacji w parze

09.07.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Jive – specyfika i charakter tańca. Ćwiczenia w „szachownicy”, solo.

15.07.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Jive – specyfika i charakter tańca. Ćwiczenia w „szachownicy”, solo.

17.08.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Jive w parach. Połączenie poznanych kroków tańca, Synchronizacje partnerów i muzyki.

23.08.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Jive w parach. Połączenie poznanych kroków tańca, Synchronizacje partnerów i muzyki.

08.09.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Tango – poznanie odmian tańca jego różnych charakterów i pochodzenia. Krok podstawowy tanga „standardowego”.

29.09.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Tango – poznanie odmian tańca jego różnych charakterów i pochodzenia. Krok podstawowy tanga „standardowego”.

07.10.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Tango - prezentacja i instruktaż kroków w obrocie oraz promenady. Taniec solo oraz w parach.

19.10.2021- 16:00 -18:00 I grupa, 18:00 - 20:00 II grupa Tango - prezentacja i instruktaż kroków w obrocie oraz promenady. Taniec solo oraz w parach.

Instruktor słowny i pokazowy. Ćwiczenia solo i w parach, w ustawieniu: pociągu i na kole, w linii, szachownicy.

Od 01.11.2021 do 31.01.2022 zajęcia zostały przeniesione do klubu fitness Active Style w Jarosławiu . Spotkania w klubie fitness prowadzone były przez instruktora tańca oraz trenera fitness, którzy z wykorzystaniem instruktażu słownego, jak również pokazu wprowadzali uczestników w świat sportu i tańca , uczyli jak prawidłowo korzystać z przyrządów oraz

odpowiednio wykonywać ćwiczenia. Dzięki zajęciom w klubie uczestnicy mogli aktywnie spędzić czas, nabyć nowych sportowych umiejętności, poprawić kondycję oraz koordynację, a także mogli nabyć nowych kompetencji społecznych przydatnych w codziennym życiu.

Warsztaty sekcji sportowo – tanecznej odbyły się w następujących dniach

18.11.2021 Zajęcia taneczne: Salsa – taniec latynoamerykański. Nauka podstawowych kroków, budowanie choreografii. Zajęcia na siłowni z instruktorem fitness. Wspólne wyjście do restauracji

26.11.2021 Zajęcia taneczne: Salsa – taniec latynoamerykański. Nauka podstawowych kroków, budowanie choreografii. Zajęcia na siłowni z instruktorem fitness.

02.12.2021 Zajęcia taneczne: Bachata – taniec z Karaibów. Nauka podstawowych kroków, budowanie choreografii. Zajęcia na siłowni z instruktorem fitness.
Wspólne wyjście do restauracji.

17.12.2021 Zajęcia taneczne: Bachata – utrwalenie poznanych kroków, choreografii.
Zajęcia na siłowni z instruktorem fitness.

03.01.2022 Zajęcia taneczne: Samba – kroki podstawowe w tempie wolnym, umiarkowanym i szybkim. Zajęcia na siłowni z instruktorem fitness.
Wspólne wyjście do restauracji.

20.01.2022 Zajęcia taneczne: Samba – utrwalenie poznanych kroków, choreografii .
Zajęcia na siłowni z instruktorem fitness.

Zajęcia taneczne: Instruktor słowny i pokazowy. Ćwiczenia solo i w parach, w ustawieniu: pociągu i na kole, w linii, szachownicy.

Ćwiczenia na sprzętach, ćwiczenia rozciągające, wzmacniające Zajęcia taneczne: Instruktor słowny i pokazowy. Ćwiczenia solo i w parach, w ustawieniu: pociągu i na kole, w linii, szachownicy.

Wspólne wyjazdy, spotkania, szkolenia klubowiczów w ramach programu "Klub absolwenta WTZ" organizowane dla wszystkich klubowiczów

11.06.2021 Wycieczka Kazimierz Dolny , Nałęczów,

21.08.2021 Wycieczka Bieszczady, Myczkowce

18.09.2021 Wycieczka Częstochowa , Łagiewniki,

10.10.2021 Wyjazd do Teatru im. Wandy Siemaszkowej w Rzeszowie na spektakl „Szalone Nożyczki” zwiedzanie Rynku , wspólny posiłek w restauracji,

15 -16.12.2021 Szkolenie „Proste zasady zdrowego żywienia”

15.01.2022 Wycieczka do Radawy – przejażdżka bryczkami, gry w terenie poszukiwanie ukrytego skarbu z wykorzystaniem mapy, drona i krótkofalówek, strzelanie na strzelnicy, wspólne grillowanie i posiłek w Karczmie u Piotra.

Formy i metody pracy wykorzystywane podczas zajęć klubowych poszczególnych sekcji

Praca indywidualna, praca grupowa, praca zespołowa, burza mózgów, dyskusja, instruktaż słowny i pokazowy, ćwiczenia praktyczne, miniwykład, pogadanka, dyskusja moderowana, ćwiczenia aktywizujące i energetyzujące, odgrywanie scenek sytuacyjnych, elementy dramy, ćwiczenia relaksacyjne z wykorzystaniem wizualizacji, wykorzystanie pomocy dydaktycznych tj.: karty pracy; gry planszowe, aparatów fotograficznych, statywów, tła karty: „comic story bits”, „supermoce”, „profeski”; prezentacja multimedialna; filmiki instruktażowe, materiały w tekście „łatwym do czytania”; aplikacje: Facebook-pokoje, Miasto Zawodów, „, Messenger, wykorzystywanie komputera, rzutnika, ekranu, telewizora.

Uczestnictwo w zajęciach klubowych umożliwiło Absolwentom WTZ wzmocnienie kluczowych kompetencji ułatwiających funkcjonowanie w życiu osobistym i środowisku pracy, m.in.: budowania poczucia samodzielności i odpowiedzialności za podejmowane decyzje, racjonalnego gospodarowania pieniędzmi, wzmacniania poczucia dbałości o swój wizerunek w pracy i mediach społecznościowych, umiejętności przyjmowania konstruktywnej krytyki oraz budowania odpowiednich relacji i rozwiązywania konfliktów w pracy oraz życiu osobistym. Nabyli nowe kompetencje społeczne przydatne w codziennym życiu.

Kierownik
Wzrostu i Zdolności Zajęciowej

Ewa Cichocińska

Wiceprzewodniczący Zarządu Koła
PSOŃ w Jarosławiu

Katarzyna Lepczy

Przewodniczący Zarządu Koła
PSOŃ w Jarosławiu

Mariusz Mitus