



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

## Załącznik nr 6 do zapytania ofertowego

### Zakres prelekcji i wykładów:

1. Zmniejszenie stresu i lęku: poznanie narzędzi i technik radzenia sobie ze stresem i lękiem związanych z niepewnością związaną z przyszłością zawodową i życiową.
2. Poprawa zdolności radzenia sobie z rozwijaniem umiejętności radzenia sobie z trudnościami oraz na budowanie odporności psychicznej mieszkańców.
3. Wsparcie dla rodzin które również doświadczają skutków transformacji aby pomóc im w zachowaniu zdrowych relacji i komunikacji.
4. Kreowanie przestrzeni do wyrażania emocji: ważne jest tworzenie bezpiecznej przestrzeni w której mieszkańcy mogą dzielić się swoimi uczuciami, obawami i doświadczeniami.
5. Wsparcie w kształtowaniu nowej tożsamości: wsparcie mieszkańców w odnalezieniu się w nowych rolach zawodowych i życiowych pomagając w pomaganiu nowej tożsamości.
6. Sesje pytań i odpowiedzi: forma wsparcia stosowana podczas prelekcji i wykładów może pomóc mieszkańcom w dzieleniu się doświadczeniami w wymianie porad oraz wzajemnym motywowaniu się.
7. Edukacja w zakresie zdrowia psychicznego: prelekcje zawierające elementy edukacyjne, które pomagają mieszkańcom zrozumieć znaczenie opieki nad własnym zdrowiem psychicznym i wczesnego wykrywania problemów.
8. Wspieranie mieszkańców lokalnej społeczności w rozwijaniu innych kompetencji psychospołecznych i interpersonalnych służących w radzeniu sobie ze zmianą: angażowanie całej społeczności promując współpracę solidarność i wsparcie wzajemne – rozwijanie postaw klarownej i skutecznej komunikacji interpersonalnych, budowanie kompetencji psychospołecznych sprzyjających umiejętnościom rozwiązywania problemów i konfliktów podejmowanych decyzji oraz zdolności organizacyjnych służących wzajemnemu wspieraniu się zmianie.

### Warunki formalne prelekcje i wykłady:

1. Prelekcje i wykłady będą realizowane w terminie od listopada 2024r. do maja 2026r.
2. Planowana liczba uczestników: w jednych warsztatach może brać udział 40 osób.
3. Czas trwania każdego warsztatu: 2 godziny.
4. Łączna liczba warsztatów: zaplanowano 6 warsztatów.
5. W prelekcjach i wykładach może uczestniczyć młodzież szkolna.