



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Załącznik nr 5 do zapytania ofertowego

Zakres indywidualnego wsparcia

Tematy sesji indywidualnych będą pogłębieniem i spersonalizowaniem zagadnień poruszanych na wykładach.

1. Radzenie sobie z bieżącym stresem i zmianami w czasie transformacji.
2. Dbanie o zdrowie psychiczne – budowanie odporności psychicznej w warunkach transformacji.
3. Budowanie współpracy i skutecznej komunikacji interpersonalnej jako sposób na wzmacnianie lokalnej społeczności w czasie transformacji.
4. Zarządzanie konfliktem i odnajdywanie się w sytuacjach konfliktowych spowodowanych transformacją.
5. Problem solving – rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji w trudnym czasie transformacji
6. Moja przyszłość – diagnoza i rozwój potencjału osobistego w czasie transformacji

Warunki formalne dla wsparcia indywidualnego:

1. Wsparcie indywidualne będzie realizowane w terminie od listopada 2024r. do maja 2026r..
2. Planowana liczba uczestników: w miarę zgłaszanych potrzeb, osoba świadcząca usługę będzie umawiała się z chętnymi uczestnikami oraz pełniła dyżury w określone dni tygodnia.
3. Łączna liczba godzin: zaplanowano 100 godzin wsparcia indywidualnego.