

# WARSZTATY PROFILAKTYCZNE „ODCZUWAJ, UFAJ, MÓW”

## Treść

16 września 2019 roku uczniowie klas 6 i 7 wzięli udział w interesujących warsztatach profilaktycznych pt. "Odczuwaj, ufaj, mów". Realizatorem programu była Fundacja Ostoja Zespół Pomocy Psychologiczno - Pedagogicznej z Nowego Sącza.

W czasie zajęć uczniowie pod okiem trenerek poznawali istotę właściwego nawiązywania relacji międzyludzkich, uczyli się budowania relacji opartych na fundamentach zaufania, szczerzej rozmowy i akceptacji dla uczuć własnych, jak i innych ludzi. Poprzez ćwiczenia uczestnicy doskonalili kwestię prawdomówności, dotrzymywania słowa, budowania zaufania, wiary w siebie. Uczyli się aktywnego słuchania oraz zasad dobrej komunikacji.

Program składał się z trzech części:

- Część I Odczuwaj
- Część II Ufaj
- Część III Mów

Pedagog szkolny: Joanna Ciuła