



email: cop@gimnaskawina.pl
tel.: 12 277 00 03, 535 879 432
FB: #miastootwartenaNGO!

Dzień Integracji NGO

Drogie NGO,

Zapraszamy Was na tak długo oczekiwany **Dzień Integracji NGO**, który odbędzie się **28 listopada w godzinach 14.00 – 20.00**. Bardzo zależy nam byśmy po tak intensywnym roku spotkali się razem! Zintegrowali, zadbali o siebie i naładowali akumulatory na przyszły rok!

Formularz rekrutacyjny https://bit.ly/38GqyzhDzien_Integracji_NGO_Skawina

Spotkanie będzie mieć charakter online. Po zgłoszeniu w formularzu, uczestnikom zostaną przesłane linki do poszczególnych aktywności. Dodatkowo w ramach wydarzenia – integracja przy kawie i ciastku, do wszystkich chętnych osób, zostanie dostarczone pod same drzwi pudełko pełne pysznego ciasta.

Szczegółowy Program:

14.00 -15.30 Gra integracyjna.

Elementem wydarzenia będzie część integracyjna prowadzona w unikalnej formule wirtualnej gry terenowej! Gra pozwoli nam:

- przeżyć małą przygodę bez wychodzenia z domu,
- sprawdzić swoje możliwości w kreatywnych wyzwaniach,
- lepiej się poznać i nawiązać relacje, które mogą w przyszłości zaowocować wspólnymi przedsięwzięciami,
- poznać narzędzia do zdalnej, kreatywnej pracy ze społecznością,

15.40 – 17.10 warsztat wspólny - Odporność psychiczna a zdrowa skuteczność społeczna.

Poruszane zagadnienia:

- Organizacje i sektor a wypalenie, czyli jakie czynniki wpływają na nasze przeciążenie?
- Czym jest odporność psychiczna? Koncepcja odporności psychicznej w oparciu o model 4C prof. Petera Clougha (Control, Commitment, Challenge, Confidence);



email: cop@gimnaskawina.pl
tel.: 12 277 00 03, 535 879 432
FB: #miastootwartenaNGO!

- Genetyczne i plastyczne aspekty odporności psychicznej, jak rozwijać odporność psychiczną dla swojego dobrostanu i efektywności osobistej i zawodowej i jaki ma to związek z "odpornością organizacji" i "odpornością sektora"?

17.20 - 17.45 integracja przy kawie i ciastku.

Dzień Integracji NGO nie mógłby się odbyć bez części poświęconej jedynie spokojnym rozmowom przy gorącej kawie i słodkim cięście. W ramach tej części spotkamy się, aby po prostu, spokojnie i po ludzku porozmawiać. Dowiedzieć się co u nas słychać, poznać się lepiej, a nawet ponarzekać. Każdej chętnej osobie, która poda w formularzu rekrutacyjnym adres, zostanie dostarczone pudełeczko pełne słodkich niespodzianek.

18.00 – 20.00 sesja seminariów – do wyboru.

W ramach wydarzenia odbędą się równoległe 3 seminaria. W formularzu zgłoszeniowym należy wybrać jeden temat, który Państwu najbardziej odpowiada.

1. Seminarium - Jak być społecznikiem i się nie przegrzać?

Mamy dużo na głowie: dom, praca, rodzina, nauka, a jednak jest w nas coś, co każe działać społecznie. Co zrobić, by nie stało się to kosztem naszego zdrowia, relacji z bliskimi, innych pasji?

Podczas tego seminarium sprawdzimy:

- Jak planujemy swój czas i czy towarzyszy temu rozsądek
- Jakie osobiste przekonania przeszkadzają nam w planowaniu i odmawianiu innym
- Czy nie jesteśmy przypadkiem perfekcjonistami lub prokrastynatorami i co jeśli tak

Dowiemy się:

- Jak sobie (przynajmniej spróbować) poradzić z tym, że doba jest za krótka a świat pełen potrzebujących naszej uwagi i wsparcia (i czy na pewno?)
- Jak planować by się nie sfrustrować
- Jak tak naprawdę są nasze priorytety i z jakich potrzeb wynikają
- Czym jest "osiędbanie" i "samomiłość" i dlaczego tak fajnie wyglądają na instagramie a tak trudno je wprowadzić w życie.



email: cop@gimnaskawina.pl
tel.: 12 277 00 03, 535 879 432
FB: #miastootwartenaNGO!

2. Seminarium - Jak zrozumieć siebie i innych w sytuacji kryzysowej? Jak pomóc sobie samemu?

Żyjemy w środowisku niepewnym, gdzie obok doświadczeń pozytywnych następują również i negatywne, powodujące stan wewnętrznej nierównowagi, niepokoju i niepewności. Z sytuacjami nagłymi, trudnymi, kryzysowymi, każdy z nas spotyka się wielokrotnie. Zapraszam na spotkanie, w trakcie którego zastanowimy się czym jest kryzys, czy są „poprawne i złe” sposoby doświadczania takich wydarzeń. W trakcie spotkania będziemy się również przyglądać i zastanawiać nad różnymi sytuacjami kryzysowymi, ich przebiegiem, różnorodnymi sposobami reagowania na takie sytuacje oraz wypracujemy strategie ułatwiające radzenie sobie w takich momentach. Zastanowimy się nad wieloaspektowością doświadczenia jakim jest kryzys.

3. Seminarium - Liderze, zadbaj o swój rozwój!

Liderzy i liderki społeczne zwykle zaczynają działać w sektorze NGO z potrzeby zmiany świata na lepsze, zrobienia czegoś, co przysłuży się lokalnej społeczności. Rzadko myślą wtedy o swoim rozwoju. Co gorsza, później też rzadko o nim myślą - a skutki są fatalne!

Jeśli czujesz, że już od dawna nie rozwijasz się w swojej organizacji albo dopiero zaczynasz działać społecznie i chcesz jak najdłużej się realizować i czuć satysfakcję ze swoich działań, to seminarium jest dla Ciebie!

- Dowiesz się, w jaki sposób możesz zadbać o swój rozwój w organizacji pozarządowej i co on Ci da.
- Dowiesz się, jak sprawdzić, które kompetencje już posiadasz, a które jeszcze musisz zdobyć.
- Podpowiem Ci, o co należy zadbać, rozpoczynając przygodę z działaniami społecznymi, aby po kilku latach, zamiast poczucia straconego czasu, czuć spełnienie i satysfakcję.