



W związku z realizacją projektu „**Włączenie społeczne i zawodowe osób zagrożonych wykluczeniem społecznym na terenie Małopolski**” realizowanego przez Polski Związek Niewidomych Okręg Niewidomych w ramach Oś Priorytetowa: 9 Region spójny społecznie Działanie: 9.1 Aktywna integracja Poddziałanie: 9.1.2 Aktywna integracja - projekty konkursowe, zwracamy się z prośbą o wycenę pracy psychologa za godzinę przeprowadzenia „**Indywidualnego poradnictwa psychologicznego**”.

**Ilość uczestników: 50**

**Miejsce przeprowadzenia szkolenia:** woj. małopolskie

**Przewidywany termin realizacji szkolenia:**

grudzień 2017 - grudzień 2018 roku

**Termin składania wyceny:** 19.01.2018

**Cel:** poprawa kondycji psychicznej, nabycie umiejętności przewyższania barier i własnych ograniczeń, nabycie umiejętności radzenia sobie z psychicznym skutkiem wykluczenia społecznego, odzyskanie poczucia sensu i odnalezienie wartości życiowych, odzyskanie kontroli nad emocjami, odzyskanie poczucia samodzielności i niezależności uczestników, podniesienie poziomu motywacji do działania oraz zwiększenie efektywności podjętych oddziaływań aktywizacji społecznej.

**Forma wsparcia:** Indywidualne wsparcie psychologiczne będzie dotyczyło następujących obszarów: wskazanie sposobów zrozumienia problemu, zidentyfikowania poziomu motywacji do zmiany oraz określenia możliwych sposobów postępowania dla przewyższania przeżywanych trudności. Uczestnik otrzyma psychologiczną diagnozę problemu oraz wskazania dotyczące dalszego postępowania. W zależności od indywidualnych potrzeb Uczestników trening będzie obejmował następujące zagadnienia:

- 1) praca nad lękiem oraz stanami obniżonego nastroju, wynikającymi z utraty kontroli nad swoim życiem;
- 2) praca nad niwelacją poczucia utraty sensu życia oraz budowaniem realnych planów życiowych;
- 3) praca nad problemem akceptacji swojej niepełnosprawności i budowaniem adekwatnego poczucia własnej wartości;
- 4) rozwiązywanie doraźnych problemów osobistych, które mają szczególny wpływ na samodzielność osoby niepełnosprawnej wzrokowo;
- 5) przewyższanie kryzysów życiowych;
- 6) analiza trudności w budowaniu relacji międzyludzkich beneficjenta.

W przypadku osób z niepełnosprawnością: wypracowanie samodzielności odpowiedniej do rodzaju i stopnia nasilenia niepełnosprawności, co pozwoli na zwiększenie niezależności w codziennym życiu osobistym i społecznym. Ważnym problemem jest równowaga między autonomią i konieczną zależnością. Równowaga, która przy uwzględnieniu własnych możliwości, ograniczeń i dysfunkcji nie doprowadzi do



niebezpieczeństwa utraty szacunku do samego siebie i obniżenia poczucia własnej wartości.

**Wymiar wsparcia:** śr. 5 h/uczestnika - min. 2 sesja - liczba godzin i częstotliwość spotkań uzależniona od indywidualnych potrzeb i możliwości uczestnika.

Oferty wraz z dokumentami potwierdzającymi kwalifikacje, uprawnienia oraz doświadczenie zawodowe prosimy przesyłać na adres [pzn@pzn.malopolska.pl](mailto:pzn@pzn.malopolska.pl), lub dostarczyć osobiście do Biura Projektu.