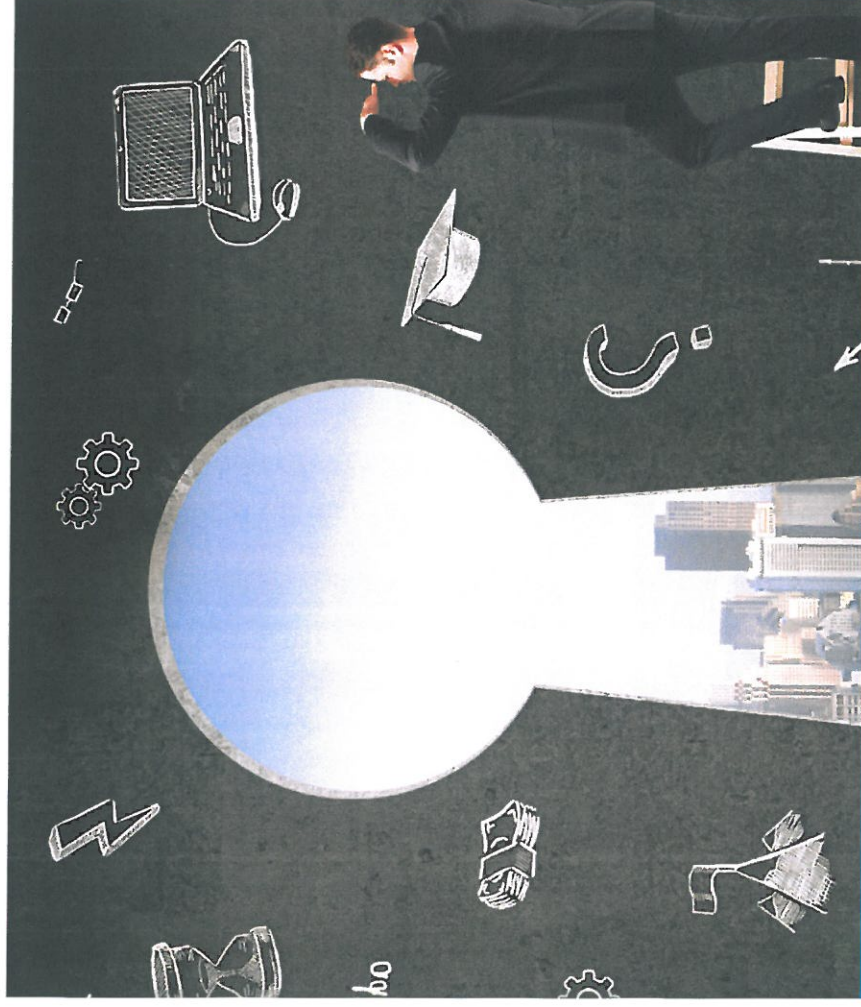




Centrum Edukacji i Pracy
Młodzieży OHP w Olsztynie

SEKRET TWOJEGO ROZWOJU

- żeby chciało się chcieć

OHP WARMIA MAZURY

SEKRET TWOJEGO ROZWOJU

PAGE

01



Program jest odpowiedzialną na obserwowany obecnie kryzys młodzieży, która zmagą się z takimi problemami jak: gorsze samopoczucie psychiczne, brak akceptacji, kłopoty w nauce, samotność, małe poczucie sprawczości i samoocena. Na czele problemów, z którymi mierzą się młodzi, jest brak motywacji do działania i skrajnie niska samoocena, a co za tym idzie, także aktywność na rynku pracy.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU

SEKRET TWOJEGO ROZWOJU



ADRESACI

REKRUTACJA

REALIZACJA

HARMONOGRAM WSPARCIA

1

część

2

część

- zajęcia motywacyjne i wspierające rozwój społeczno-zawodowy prowadzone przez doradcę zawodowego, pośrednika pracy lub zaproszonego specjalistę (np. psychologa)
- związek pomiędzy motywacją a wyborem konkretnego zawodu
- wpływ motywacji na sprawność, skuteczność i realizację postawionych celów w życiu zawodowym oraz osobistym.

- warsztaty,

- zajęcia rekreacyjno-sportowe
- spotkania z człowiekiem sukcesu
- wizyty studyjne

Wybór odpowiedniej formy i tematyki zajęć wynika z potrzeby dostosowania ich do potrzeb i oczekiwań uczestników.

PAGE

04

WSPIERANIE ROZWOJU SPOŁECZNO-ZAWODOWEGO



- wyposażenie młodych ludzi w taki zasób wiedzy i umiejętności, aby stali się ludźmi czerpiącymi satysfakcję z życia osobistego i zawodowego, cieszyli się zdrowiem fizycznym i psychicznym, byli otwarci na nowe propozycje i nie ulegali zniechęceniu mimo niepowodzeń
- wiedza na temat sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych i zawodowych
- pomoc w świadomym planowaniu kariery zawodowej
- analiza rynku pracy, informacje o zmieniających się trendach
- wskazówki nt. efektywnego poszukiwania zatrudnienia
- inne formy wsparcia oferowane przez OHP

WARSZTATY MOTYWACYJNE

Spotkanie z Agnieszką Ewald, czyli
„Facetką od stresu”

- główne motywatory i demotywatory
- wpływ motywacji na skuteczność i realizację поставionych zadań
- sposoby na radzenie sobie z sytuacjami stresowymi
- związek pomiędzy motywacją a wyborem zawodu



SPOTKANIE Z CZŁOWIEKIEM SUKCESU

Spotkanie z utytułowanym sportowcem
Przemysławem Opalachem

- przedstawienie ścieżki kariery zawodowego boksera
- rola motywacji i samodyscypliny w świecie sportu
- zachęta do podejmowania działań fizycznych oraz rozwoju kariery edukacyjno-zawodowej



MUZYKOTERAPIA - WARSZTATY GRY NA BĘBNACH

- techniki wspomagające proces uczenia się, poprawy koncentracji uwagi, pamięć
- podstawowe metody stosowane w muzykoterapii
- sposoby na uwolnienie napięcia i radzenia sobie ze stresem w życiu prywatnym i zawodowym
- wykorzystanie muzyki relaksacyjnej do rozładowania stresu
- techniki gry na bębnach djembe
- muzyczna opowieść w stworzonej na zajęciach orkiestrze bębniarskiej



WIZYTA STUDYJNA W SALONIE BARBERSKIM

- rola motywacji w podejmowaniu aktywności na płaszczyźnie osobistej, edukacyjnej i zawodowej
- przykład, że na każdym etapie życia można zmienić profesję i z odpowiednią motywacją osiągnąć prawdziwy sukces w nowej dziedzinie
- bezpośredni kontakt z pracodawcą i pracownikami - ludźmi sukcesu
- zwrócenie uwagi na specyfikę działalności usługowej i potrzeby klienta, który motywuje do dalszego rozwoju, samokształcenia oraz dążenia do precyzji



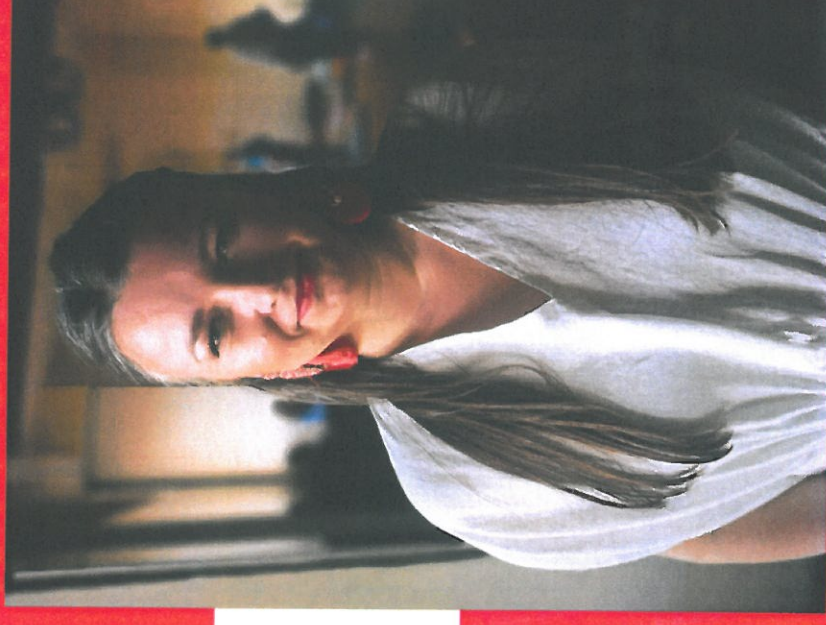
ZDROWE ODŻYWIANIE I ĆWICZENIA FIZYCZNE

- wykłady na temat zdrowego odżywiania i zbilansowanej diety
- zajęcia z aktywności fizycznej pod opieką profesjonalnych trenerów - fitness, ćwiczenia na siłowni
- zasady prawidłowego przygotowania się do ćwiczeń fizycznych i wysiłku siłowego
- nauka samodyscypliny, wytrwałości i cierpliwości
- zajęcia fizyczne jako motywacja do pokonywania zawodowych trudności



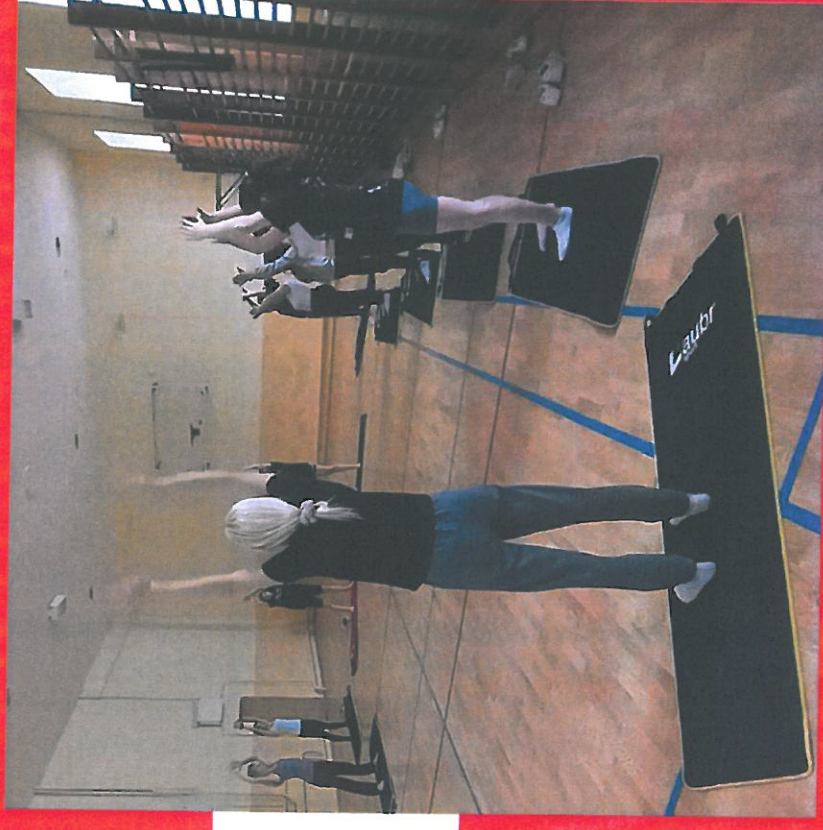
ZAJĘCIA Z MISTRZYNIAŃ REIKI

- praktyczne wskazówki do pracy ze sobą i swoją energią
- zagłębienie się w swoje emocje
- zrozumienie mechanizmów własnych zachowań
- praca nad transformacją niektórych zachowań
- zwrócenie uwagi na ciało podczas wykonywania świadomych oddechów



ZAJĘCIA REKREACYJNO-SPORTOWE

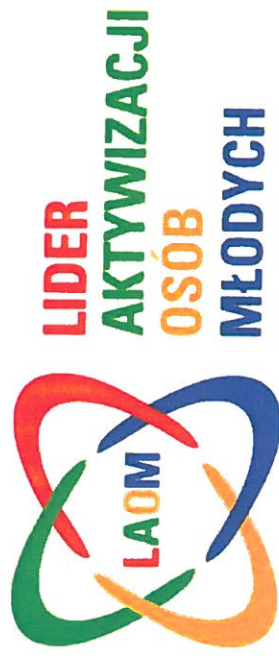
- sposoby na zwiększenie motywacji do rozwoju osobistego prezentowane przez Małgorzatę Meller – prezeskę Fundacji Kulturowator, wieloletnią promotorkę zasad zdrowego stylu życia
- ćwiczenia pomagające się wyciszyć, odreagować sytuacje stresowe oraz medytować
- umiejętności relaksacyjno-motywacyjnych ułatwiających cieszenie się zdrowiem fizycznym i psychicznym
- ćwiczenia relaksacyjne
- zajęcia rekreacyjno-sportowe (ćwiczenia jogi)



EFEKTY

**WZROST AKTYWNOŚCI MŁODZIEŻY
WCHODZĄCEJ NA RYNEK PRACY,
ZWIĘKSZENIE JEJ ZAANGAŻOWANIA
ORAZ MOTYWACJI DO DZIAŁAŃ W KAŻDYM
OBSZARZE,
A SZCZEGÓLNIE W SFERZE ZAWODOWEJ**

LIDER AKTYWIZACJI OSÓB MŁODYCH 2023



DZIĘKUJĘ



ohp.warmiamazury



ohp.warmiamazury



@ohp.warmiamazury

END