

## **Jak młodzież odkrywa sekret swojego rozwoju?**

Nowy program autorski *Sekret twojego rozwoju* realizowany przez jednostki CEiPM w Olsztynie pod hasłem *Żeby chciało się chcieć* zachęca młodych ludzi do aktywności i wskazuje sposoby na odkrywanie i wykorzystanie drzemających w nich pasji. Założeniem programu jest wyposażenie uczestników 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. W ramach programu realizowane są zajęcia grupowe w formie warsztatów, zajęć rozwoju osobistego, spotkań ze specjalistami, trenerami, zajęcia rekreacyjno-sportowe itp. Zdobytą wiedzę i umiejętności młodzież z powodzeniem wykorzysta w życiu prywatnym i zawodowym.

Mamy już za sobą cykl spotkań realizowanych przez specjalistki z MCK w Piszku, gdzie młodzież cyklicznie uczestniczy w warsztatach z zakresu aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w Studio Power Factory, a ponadto wzięła udział w zajęciach z reiki, które przeprowadziła mistrzyni reiki Wioletta Piaścik. System reiki uznaje, że zdrowie oznacza harmonię zarówno w człowieku (jego ciele, umyśle i duchu), jak i w jego otoczeniu.

Specjalistki MCK w Ełku na zajęcia z młodzieżą zaprosiły psychologa oraz terapeutę z Pracowni Psychologiczno-Terapeutycznej „Sun – Art” Ewa Matysiuk – Niemczewska. Uczestnicy OHP wzięli czynny udział w warsztatach bębniarskich oraz zajęciach z psychologiem, podczas których budowali pewność siebie, trenowali umiejętności pracy w grupie, nauczyli się stosować techniki relaksacyjne i wzmocnili odporność psychiczną. Poznali sposoby radzenia sobie ze stresem towarzyszącym nam w życiu prywatnym i zawodowym.

W Olsztynie doradcy zawodowi Mobilnego Centrum Informacji Zawodowej w Olsztynie poprowadziły zajęcia, podczas których młodzież OHP poznała czynniki stresogenne, techniki wspomagające radzenie sobie ze stresem, nauczyła się metod zwiększających koncentrację i opanowanie. Poznała techniki na świadome zarządzanie stresem i przygotowała się do radzenia sobie z wyzwaniem w życiu osobistym i zawodowym.

Kolejnym elementem były warsztaty poprowadzone przez Agnieszkę Ewald – *Facetkę od stresu*, które uświadomiły młodzieży, jaki jest związek pomiędzy motywacją a wyborem konkretnego zawodu i jak motywacja wpływa na sprawność, skuteczność i realizację postawionych zadań w życiu zawodowym oraz osobistym.

O tym, jak ważna jest motywacja, samodyscyplina i dążenie do celu w świecie sportu opowiedział uczestnikom programu Przemysław Opalach, który przedstawił także swoją ścieżkę zawodowego boksera.

To tylko kilka sposobów na odkrywanie w sobie pasji i motywowanie do działania zarówno w sferze rozwoju osobistego jak i zawodowego, jakie poznała młodzież uczestnicząca w programie *Sekret twojego rozwoju*.

Autor art. Joanna Jagosz- spec.ds. programów CEiPM OHP w Olsztynie

Autor zdjęć: specjalistki MCK w Ełku i Piszku i MCIZ w Olsztynie





