

**Projekt „AKADEMIA ZDROWEJ RODZINY”**

**nr RPWM.11.02.03-28-0013/18**

**realizowany przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sorkwitach.**

**Projekt realizowany zgodnie z zasadą równości szans i niedyskryminacji,**

**w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami**

**oraz zasadą równości szans kobiet i mężczyzn**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy/czki biorą udział w 80 godzinach zajęć **„Grupy wsparcia”,** której celem jest wymiana doświadczeń i wspólne budowanie rozwiązań dotyczących dysfunkcji działania rodziny Zajęcia realizowane są w modułach 4 godzin zegarowych. Zajęcia prowadzi psycholog terapeuta specjalizujący się w we wsparciu osób doświadczających problemów rodzinnych i osobistych.

**Tematyka pracy Grupy wsparcia obejmuje :**

* wzajemną pomoc w rozwiązywaniu wspólnych problemów osób o podobnych doświadczeniach życiowych
* naukę definiowania i radzenia sobie z problemami w zakresie przemocy i uzależnień
* wzmocnienie więzi społecznych
* dodawanie sobie odwagi przy dochodzeniu swoich praw
* odrzucanie izolacji społecznych
* odbudowę motywacji oraz wiary we własne siły

Grupa wsparcia realizowana będzie w celu wzajemnej pomocy, korzystania z potencjału grupy, wymiany doświadczeń życiowych uczestników. Przyczyni się do wzmocnienia jakości funkcjonowania rodzin uczestników, zmiany postrzegania własnej sytuacji życiowej, wzmocni motywację do działania uczestników, podniesie ich poczucie własnej wartości.

Asystent Rodziny, Kierownik GOPS, pracownicy socjalni i Koordynator projektu zachęcają do systematycznego uczestnictwa w zajęciach „Grupy wsparcia”