



OFERTA WARSZTATÓW 2021

dla osób z
niepełnosprawnością



Fundacja MiKa

WARSZTAT

- **Każdy ma swoje Kilimandżaro – warsztat motywacyjny**

Warsztat stworzony z myślą o osobach z niepełnosprawnością zmagających się z wyzwaniami dnia codziennego. Ma na celu zwiększenie poczucia własnej wartości, poznania swoich mocnych stron, wyznaczania celów oraz zmotywowania w dążeniu do spełniania marzeń i planów. *Prowadzony przez niesamowitego coacha, która ma wiele do powiedzenia o życiu z niepełnosprawnością bo sama jest osobą z niepełnosprawnością znaczną. Od 24 lat choruje na postępujący czterokończynowy niedowład spastyczny, pomimo znacznej niepełnosprawności prowadzi bogate życie i spełnia marzenia. Niepełnosprawność ogranicza, ale nie uniemożliwia spełniania marzeń!*

- **Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna**
- **Stworzenie własnej definicji motywacji (co mnie motywuje?)**
- **Postrzeganie siebie a motywacja**
- **Określenie celów zgodnych z Twoimi potrzebami i przekonaniami**
- **Droga do realizacji planów**
- **Systematyczność**
- **Czy motywacja przez samokrytykę jest skuteczna?**
- **8 godzin warsztatów**

Warsztaty prowadzone w formie stacjonarnej w małych grupach lub online. Uczestnicy otrzymują od prowadzących wszystkie niezbędne materiały zależnie od formy warsztatu. Każdy uczestnik na zakończenie dostaje dyplom uczestnictwa (w przypadku warsztatu online jest on wysyłany listownie).

W razie pytań prosimy
o kontakt @:
info@fundacjamika.pl
lub telefonicznie
609 156 121/ 663 801 437

Pełną ofertę znajdę się
na stronie :
<https://fundacjamika.pl>



WARSZTAT

- Aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnością z elementami prawa pracy

Współczesny rynek pracy jest bezlitosny dla każdego, a osoby z niepełnosprawnością mają jeszcze trudniejsze zadanie (jak zawsze z resztą). Na naszych warsztatach chcemy pokazać, że nie taki pracodawca straszny jak go malują, a osoby z niepełnosprawnością mogą pracować i być w pracy świetne. Warsztaty mają na celu zwiększenie poczucia własnej wartości wśród uczestników, motywowanie do podjęcia zatrudnienia oraz zapoznanie z podstawami prawa pracy. Warsztat prowadzony przez *coacha – trenera z niepełnosprawnością znaczną*, aktywną na rynku pracy oraz *specjalisty z zakresu prawa pracy*.

- Rynek pracy dla osób z niepełnosprawnością w Polsce
- Określenie swoich mocnych stron i ich umiejętne wykorzystywanie
- Postrzeganie siebie jako pracownika pełnowartościowego
- Techniki określania celów długo i krótkoterminowych
- Konstruowanie CV i listu motywacyjnego
- Zagadnienia z prawa pracy (uprawnienia i obowiązki)
- 8 godzin warsztatów

W razie pytań prosimy
o kontakt @:
info@fundacjamika.pl
lub telefonicznie
609 156 121/ 663 801 437

Warsztaty prowadzone w formie stacjonarnej w małych grupach lub online. Uczestnicy otrzymują od prowadzących wszystkie niezbędne materiały zależnie od formy warsztatu. Każdy uczestnik na zakończenie dostaje dyplom uczestnictwa (w przypadku warsztatu online jest on wysyłany listownie).

Pełną ofertę znajdę się
na stronie :
<https://fundacjamika.pl>



WARSZTAT

• Niepełnosprawność na co dzień - Warsztat dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością

Zadanie jakie przypada rodzicom i opiekunom dzieci z niepełnosprawnością jest niezwykle trudne. Na warsztatach postaramy się przekazać wiedzę i techniki jak radzić sobie z problemami dnia codziennego, emocjami i gdzie szukać pomocy w trudnych chwilach. Spotkanie na warsztatach osób o podobnych przeżyciach i problemach umożliwi nawiązanie nowych znajomości oraz podzielenie się swoją historią z osobami, które doskonale rozumieją realia codzienności z niepełnosprawnością. *Prowadzącą warsztat jest osoba z niepełnosprawnością znaczną, która chętnie podzieli się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami oraz Magister Fizjoterapii, zajmujący się na co dzień rehabilitacją, przybliży techniki pielęgnacyjne bez narażania swojego zdrowia.*

- Wsparcie instytucjonalne w Polsce - gdzie się zgłosić
- Skuteczna komunikacja
- Asertywność wobec osoby z niepełnosprawnością
- Emocje – jak sobie z nimi radzić na co dzień
- Aktywizacja społeczna i wsparcie
- Podstawowe techniki rehabilitacyjne
- Techniki pielęgnacji min. ubieranie i rozbieranie, przesadzanie bez narażania własnego zdrowia
- Stosowanie urządzeń, przyborów i narzędzi niezbędnych podczas wykonywania czynności higienicznych
- Zapewnianie bezpieczeństwa dziecku podczas wykonywania zabiegów higienicznych oraz w użytkowaniu przedmiotów ortopedycznych i sprzętu rehabilitacyjnego
- 8 godzin warsztatów

W razie pytań prosimy
o kontakt @:
info@fundacjamika.pl
lub telefonicznie
609 156 121/ 663 801 437

Warsztaty prowadzone w formie stacjonarnej w małych grupach lub online. Uczestnicy otrzymują od prowadzących wszystkie niezbędne materiały zależnie od formy warsztatu. Każdy uczestnik na zakończenie dostaje dyplom uczestnictwa (w przypadku warsztatu online jest on wysyłany listownie).

Pełną ofertę znajdzie się
na stronie :
<https://fundacjamika.pl>

