

Verejná knižnica Mikuláša Kováča v Banskej Bystrici v mesiacoch marec – apríl 2018 realizuje projekt Quo vadis ? pre študentov stredných škôl

Miesto realizácie: Pobočka Fončorda
Jilemnického ul. 48, Banská Bystrica

Cieľ:

Zámerom projektu je zvýšiť povedomie študentov o nutnosti celoživotného osobného rozvoja, naučiť ich stanovovať si osobné a pracovné ciele a zvládanie životných situácií spojených s prípadným neúspechom. Účastníci vo skupine budú stredoškoláci, ktorých čaká rozhodovanie o ďalšom smerovaní. Cieľom je primeranou, neformálnou formou a otvorenou diskusiou v bezpečnom prostredí a na neutrálnej pôde knižnice otvoriť problematiku „AKO ŽIŤ SVOJ ŽIVOT“ čo je téma, kde sú mladí konfrontovaní so skúsenosťami starších, ktoré prijímajú s nedôverou a často s pózou „mňa sa to netýka“.

Výstup práce študentov bude:

- poznanie, že osobnosť sa vyvíja a že je možné ju vedome vytvárať,
- uvedomenie si svojich potrieb skrytých v podvedomí prostredníctvom arteterapie,
- zdefinovanie si svojich osobných cieľov a poznanie, že cesta v sebe skrýva nástrahy a víťazstvá,
- verejná prezentácia osobných tém

Očakávané výsledky projektu: každý účastník bude ovládať prácu s formulovaním si cieľov, bude poznať nástrahy spojené s ich dosahovaním a bude mať potrebné zručnosti k zvládnutiu procesu. Súčasne sa naučí pochopiť a akceptovať druhých prostredníctvom vlastných skúseností.

Použité techniky:

- klasická joga – práca so stresom
- tréning pamäte – ako využívať slabých a silných stránok mozgu
- koučovanie – práca s cieľom a plánovanie vhodných postupov
- arteterapia – poznanie iných rozmerov svojej osobnosti a ich využitie v praxi

Lektorky:

Garantmi projektu sú lektorky, ktoré realizujú koučovanie v oblasti seberealizácie a arteterapie: *Ing. Alena Šalamonová, Ing. Libuše Chiara Hladková*

Projekt Quo vadis ? podporil z verejných zdrojov Fond na podporu umenia, ktorý je hlavným partnerom projektu.