

Trening umiejętności społecznych

Trening umiejętności społecznych (TUS) polega na nabywaniu i podnoszeniu konkretnych umiejętności społecznych, czyli takich konkretnych zachowań stosowanych do zaistniałej sytuacji, ale także na oduczaniu zachowań niepożądanych i nieadekwatnych. Uczestnik treningu nabywa wachlarz zachowań, które może skutecznie wykorzystać w konkretnej rzeczywistej sytuacji.

Podczas treningu dużą uwagę zwraca się nad doskonaleniem podstawowych umiejętności społecznych poprzez motywowanie do wychodzenia z własnymi pomysłami i inicjatywami.

Trening obejmuje umiejętność aktywnego słuchania podczas rozmowy, wyrażania pozytywnych i negatywnych emocji. W trakcie prowadzenia treningu zwracano szczególną uwagę na wyćwiczenie istotnych elementów zachowania, które dostarczają komunikatów zachęcających do rozmowy tj. utrzymania kontaktu wzrokowego, postawę ciała, mimikę twarzy, gestykulację, głośność wypowiedzi.

W treningu ważną rolę odgrywa sam uczestnik. To on wskazuje nam drogę do wspólnej pracy. Ważną rolę w treningu jest uzyskiwanie przez uczestnika informacji zwrotnych od trenera, analizowanie, modelowanie, czy wręcz modyfikowanie nieefektywnych działań, a w ich miejsce tworzenia nowych zachowań.

TUS prowadzony jest w formie zajęć grupowych.