



# Kompetencje społeczne

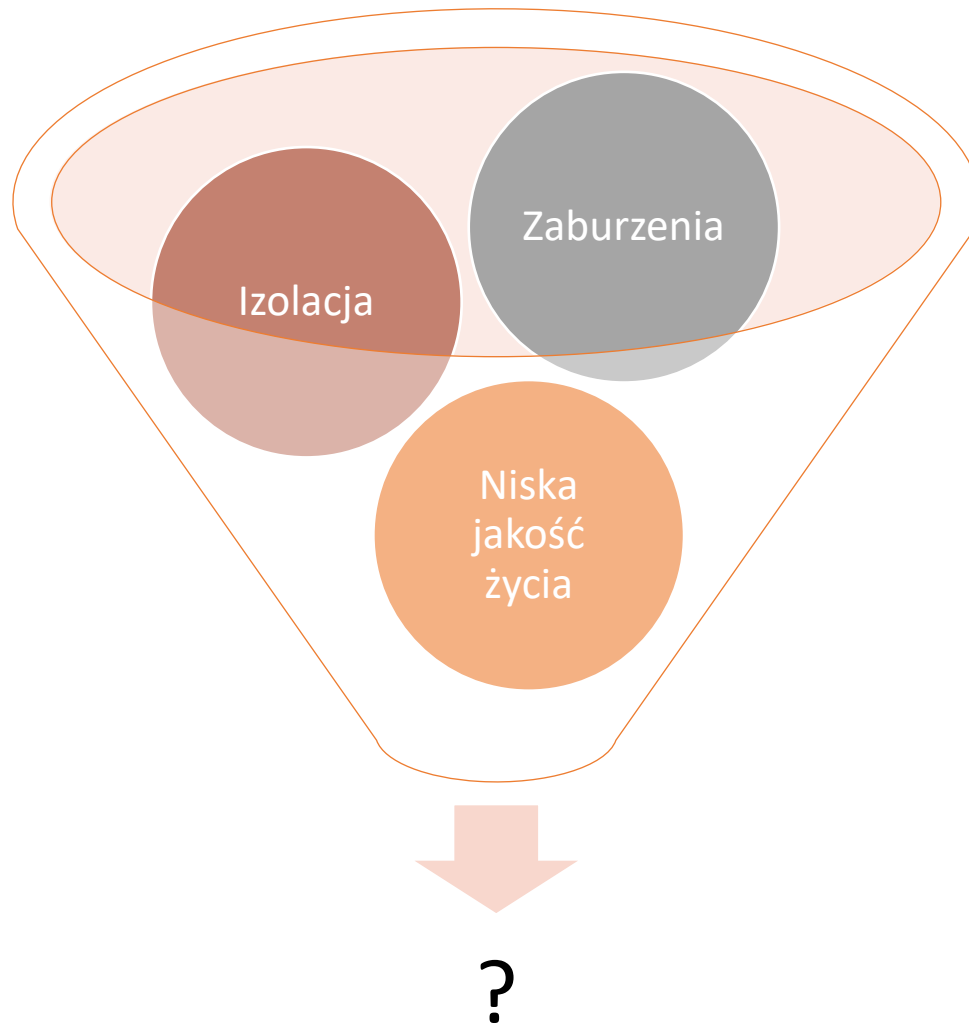
## - czym są i jak je rozwijać?



Dr Michał Wiechetek

psycholog, psychoterapeuta, trener

Lublin 2024




**Kompetencje kluczowe** - połączenie wiedzy, umiejętności i postaw uważanych za niezbędne dla potrzeb samorealizacji i rozwoju osobistego, aktywnego obywatelstwa, integracji społecznej oraz zatrudnienia (*Zalecenie Rady i Parlamentu Europejskiego*)

- Porozumiewanie się w języku ojczystym
- Porozumiewanie się w językach obcych
- Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne
- Kompetencje informatyczne
- Umiejętność uczenia się
- **Kompetencje społeczne** i obywatelskie
- Inicjatywność i przedsiębiorczość
- Świadomość i ekspresja kulturalna

Co sprawia, że dobrze funkcjonujemy w świecie?





✓ „złożone umiejętności warunkujące efektywność funkcjonowania społecznego nabywane w toku treningu społecznego” (Matczak 2011)

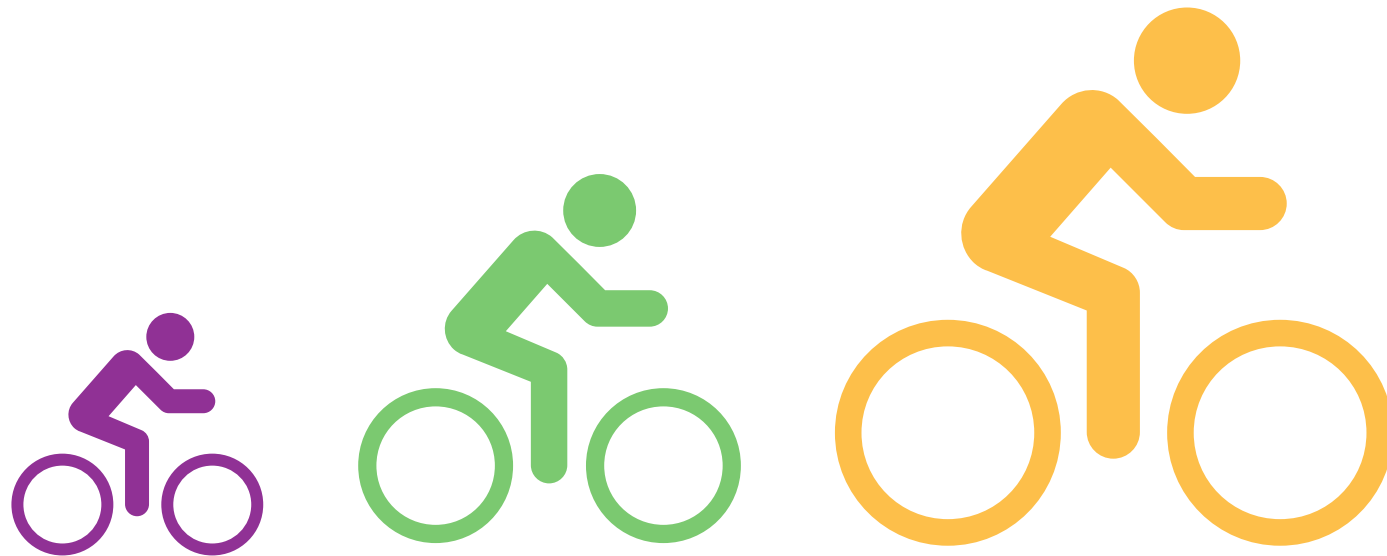
Definicja  
kompetencji  
społecznych

- ✓ sytuacje wymagające asertywności
- ✓ sytuacje wymagające ekspozycji społecznej
- ✓ sytuacje wymagające relacji intymnych

Rodzaje  
sytuacji  
wymagających  
kompetencji  
społecznych

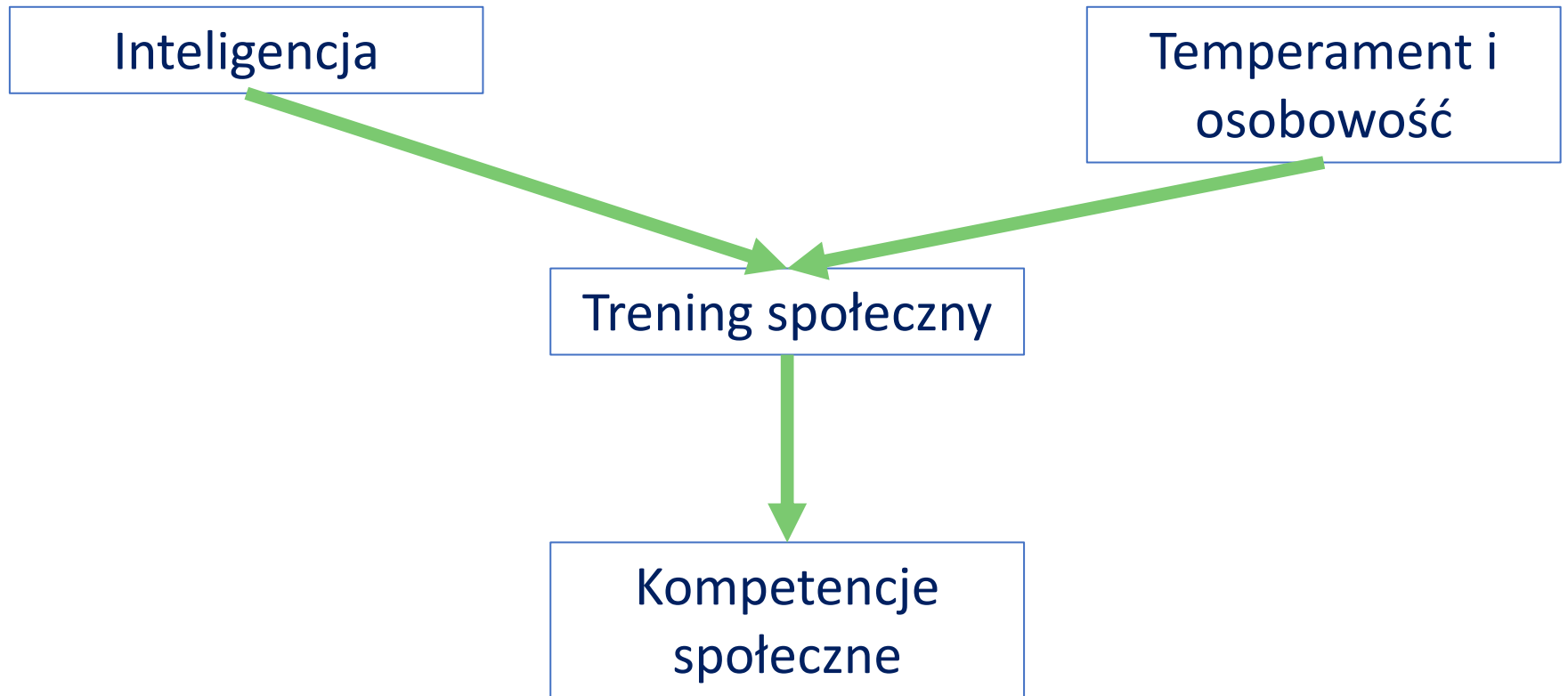
# | Model nabywania kompetencji społecznych

Według M. Argyle rozwijanie kompetencji społecznych jest jak jazda na rowerze



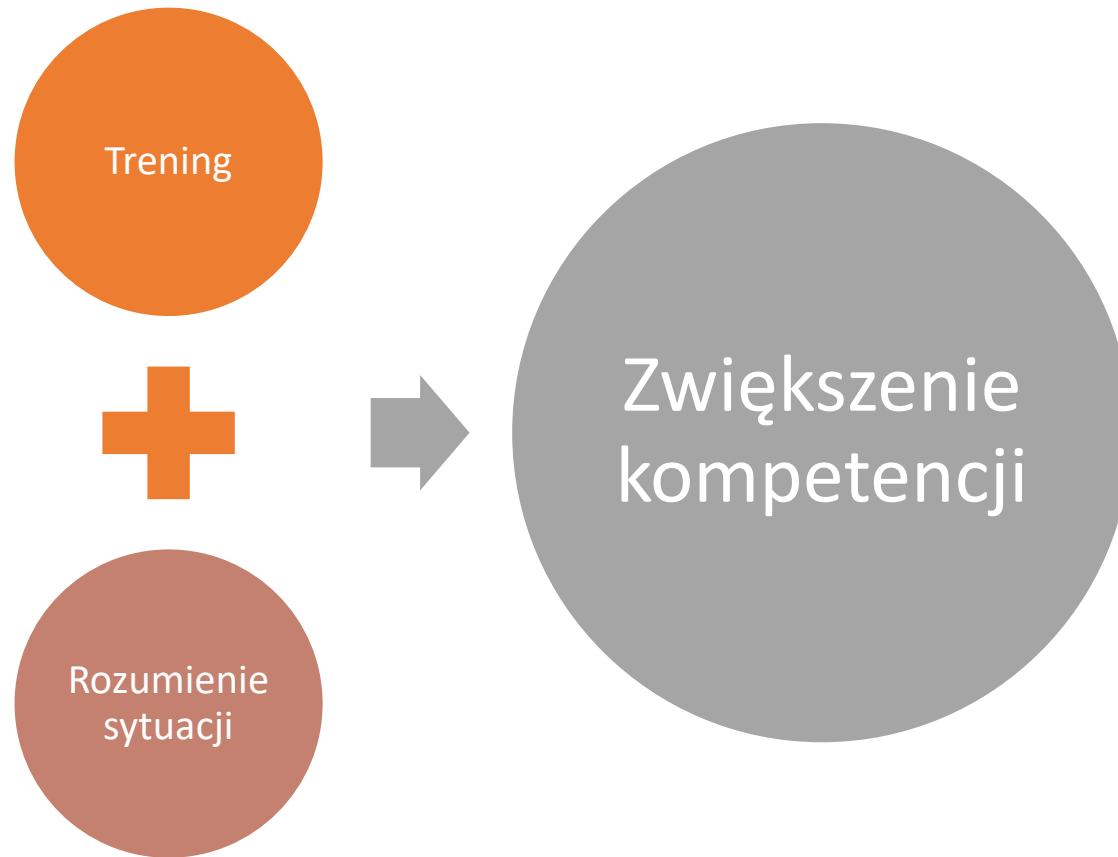


# Model nabywania kompetencji społecznych wg A. Matczak



| W jaki sposób rozwijać  
kompetencje społeczne?

Kluczowe są dwa elementy:



## Rozumienie sytuacji

### Rozwijanie inteligencji społecznej:

- ✓ pokazywanie różnych sytuacji
- ✓ rozkładanie sytuacji na czynniki pierwsze
- ✓ pokazywanie konsekwencji konkretnych zachowań społecznych/sytuacji

Rozumienie  
sytuacji

## Rozwijanie inteligencji emocjonalnej:

- ✓ nazywanie emocji
- ✓ zachęcanie do dzielenia się własnymi emocjami
- ✓ dawanie prawa do wyrażania emocji
- ✓ ćwiczenie w rozumieniu emocji innych

## Trening społeczny

### Wdrażanie w podejmowanie aktywności wymagających interakcji z innymi:

- ✓ wolontariat
- ✓ przedstawienia (koła teatralne)
- ✓ prace zespołowe
- ✓ pomoc kolegom/koleżankom
- ✓ filmy edukacyjne i dyskusje

## Trening społeczny

### Wdrażanie w podejmowanie aktywności wymagających interakcji z innymi:

- ✓ wymiany międzynarodowe
- ✓ zespołowa aktywność sportowa
- ✓ tworzenie w szkole przestrzeni do spotkań
- ✓ angażowanie w organizacje i ruchy społeczne np. harcerstwo
- ✓ szkolenia z zakresu umiejętności miękkich

Trening  
społeczny

## Gry rozwijające kompetencje społeczne:

- ✓ „Czerwone światło na twojej granicy” – gra planszowa rozwijająca asertywność

[fundacjaproedu.org.pl](http://fundacjaproedu.org.pl)



Trening  
społeczny

Pomoce rozwijające  
kompetencje społeczne

Trening  
społeczny

# Narzędzia wykorzystujące rzeczywistość wirtualną do rozwoju kompetencji społecznych



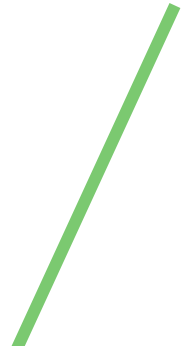
Trening  
społeczny

## Specjalistyczne formy wsparcia:

- ✓ trening umiejętności społecznych (TUS)
- ✓ terapia grupowa/  
psychoterapia



# Podsumowanie

- ✓ Kompetencje społeczne są istotne dla funkcjonowania każdego człowieka, niezależnie czy jest dzieckiem czy dorosłym;
  - ✓ Rozwijanie kompetencji społecznych to tworzenie warunków, w których młodzi ludzie będą mieć szansę na powrót do interakcji z innymi oraz doświadczanie tego, co dzieje się w kontaktach międzyludzkich.
- 



# Dziękuję za uwagę



Dr Michał Wiechetek

psycholog, psychoterapeuta, trener

Lublin 2024