# Propozycje szkoleń na 2024 rok

(Zaznacz krzyżykiem maksymalnie 3 propozycje)

Bezpieczeństwo seniorów w sieci

Warsztaty komputerowe i obsługa smartfona (nagrywanie i „obrabianie” krótkich filmików, prowadzenie vlogów, obsługa instagrama, tik-toka i innych form)

Warsztaty manualne (dekoracje świąteczne, stroiki, itp.)

Zdrowie psychiczne seniorów (jak radzić sobie z depresją, osamotnieniem, trudnościami życiowymi, wyzwaniami)

Lekomania – nadużywanie leków przez seniorów, jako narastający problem wśród seniorów i sposoby radzenia sobie z nim

Trening asertywności

Trening motywacyjny – jak zmotywować osoby starsze do aktywności społecznej, fizycznej

Zarządzanie emocjami

Jak wspierać integrację międzypokoleniową (wykorzystanie potencjału osób starszych i młodzieży, propozycje obszarów do wspólnych działań i inicjatyw)

Aktywność w procesie starzenia się – rynek edukacyjny i rynek pracy dla osób 60+ (gdzie szukać ciekawych ofert szkoleniowych, platform rozwojowych, ofert pracy na emeryturze)

Komunikacja interpersonalna w organizacjach pozarządowych

Samodzielne przygotowanie grafik i pisanie tekstów promocyjnych w kontekście funkcjonowania organizacji pozarządowej

Promowanie idei tworzenia rad seniorów w środowiskach lokalnych

# Propozycje szkoleń przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych na 2024 rok

Obszar tematyczny/Nazwa szkolenia (warsztatów):

1. .

1. .

1. .

1. .

1. .

1. .

1. .

1. .

…………………….……….

Pieczęć organizacji i podpis przedstawiciela organizacji