

## KOORDYNATOR

Institut Corse de Formation et Recherche  
en Travail Social, Bastia- Francja



## PARTNERZY

Civiform Società Cooperativa Sociale,  
Cividale del Friuli, Udine - Włochy



"Petru Maior" University of Tirgu Mures -  
Rumunia



Danmar Computers LLC, Rzeszów - Polska



Ison Psychometrica, Ateny – Grecja



Volkshochschule im Landkreis, Cham Ev -  
Niemcy



BEST Institut für berufsbezogene  
Weiterbildung und Personaltraining  
GmbH, Wiedeń - Austria



Info:

<http://danmar-computers.com.pl/>

## DLACZEGO Sofia?

Z najnowszych badań wynika, że aby pomóc osobom dorosłym w zdobywaniu nowych umiejętności:

- ◆ Trenerzy powinni pamiętać, że uczące się osoby dorosłe często muszą radzić sobie z dodatkowymi problemami i wyzwaniami;
- ◆ trenerzy powinni opracowywać kursy dostosowane do indywidualnych potrzeb takich osób.

## JAKIE POTRZEBY ADRESUJE Sofia?

Niektórym osobom dorosłym często brakuje umiejętności:

- ◆ gromadzenia informacji w celu wykonania zadania;
- ◆ kreatywnego myślenia podczas znalezienia się w nowej sytuacji;
- ◆ planowania i organizacji pracy oraz zarządzania bieżącymi i przyszłymi zadaniami;
- ◆ kontroli emocjonalnej.



# sofia

## Strategies to Strengthen Executive Functions in Adults



Ten projekt (2017-1-FR01-KA204-037216) został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie poglądy autora, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tej publikacji

## PROJEKT SOFIA

- ◆ Projekt Erasmus+ o numerze 2017-1-FR01-KA204-037216
- ◆ Kluczowe działanie: Współpraca w zakresie innowacji i wymiany dobrych praktyk
- ◆ Obszar: Partnerstwa strategicznego na rzecz kształcenia i szkolenia zawodowego
- ◆ Czas realizacji: 01.09.2017—31.12.2019

## CELE

Projekt przyczyni się do zwiększania funkcji wykonawczych wśród osób dorosłych poprzez rozwój osobistych oraz profesjonalnych umiejętności i kompetencji, pomocnych na rynku pracy oraz w interakcji ze społeczeństwem.

## GRUPY DOCELOWE

- ◆ DOROŚLI: osoby z zaburzeniami funkcji wykonawczych oraz osoby z niskim stopniem funkcji wykonawczych, który nie został rozpoznany, ale dotyka dużą grupę dorosłych.
- ◆ NAUCZYCIELE/TRENERZY/DORADCY, którzy pracują z takimi osobami.

## Strategies to Strengthen Executive Functions in Adults

### REZULTATY

- ◆ Podręcznik adresujący potrzeby osób dorosłych z zaburzeniami funkcji wykonawczych;
- ◆ Zbiór metod rozwijania/wzmacniania/ulepszenia funkcji wykonawczych w dorosłej populacji;
- ◆ Program z określonymi technikami opartymi na świadomości i medytacji .



**safia**  
STRENGTHEN  
EXECUTIVE FUNCTIONS

- ◆ Zbiór narzędzi, które umożliwią uczącym się osobom dorosłym zdobycie konkretnych zdolności, w tym:
  - kontroli emocjonalnej;
  - pamięci roboczej;
  - opanowania;
  - odnalezienia się nowej sytuacji;
  - kreatywnego myślenia;
  - inicjowania pomysłów;
  - planowania/organizacji.

Nowe kompetencje przyczynią się to sytuacji, w której dorośli będą:

- ◆ DOBRZE ZINTEGROWANI W MIEJSCU PRACY
- ◆ LEPIEJ WŁĄCZENI W ŻYCIE SPOŁECZNE.

### Wydarzenia upowszechniające:

- ◆ Warsztaty w krajach partnerskich;
- ◆ Konferencja końcowa w krajach partnerskich .