

## **„W pułapce stagnacji”**

W artykule wyjaśniono co to jest stagnacja i wykluczenie społeczne. Stagnacja to brak działania. Wykluczenie społeczne to sytuacja, kiedy osoby nie mogą w pełni korzystać z życia w społeczeństwie. Opisano zachowania jakie mogą doprowadzić do stagnacji i wykluczenia społecznego. Może mieć na to wpływ na przykład:

- niskie wykształcenie,
- brak pracy.

Z brakiem pieniędzy powiązany jest:

- ograniczenie kontaktów z ludźmi,
- problem z pieniędzmi na podstawowe rzeczy.

Opisano sześć podstawowych filarów poczucia własnej wartości. Poczucie własnej wartości to świadomość, jakie mamy zalety. Te filary mają nam pomóc poszerzać wiedzę o sobie samych. Pomoże to w kontaktach z innymi ludźmi. Z tym wiąże się również edukacja. Edukacja pozwoli na powrót do pracy. Wiaże się to z przywróceniem do aktywnej obecności w społeczeństwie. W tych wszystkich działaniach może nam pomóc doradca zawodowy. Ważna jest również nasza chęć do zmian.