

AKTÍV ALTERNATÍVÁK KLUBFOGLALKOZÁS

A FOGLALKOZÁS TÉMAKÖRE:

Stresszkezelő, lelki egészség megőrzésére irányuló egészségfejlesztési programok megvalósítása

A FOGLALKOZÁS RÉSZLETES LEÍRÁSA

Cél:

A foglalkozás célja az életminőségünk és közérzetünk javítása. A módszer elsajátításával nő a fizikai tűrőképesség és a pszichés feszültségtűrés is, fejlődik az önismeret. A módszer elsajátításával a gyakorlatok beépíthetők a mindennapi életbe, ezáltal biztosítja az elért eredmények állandóságát.

Feldolgozott témakörök

- Az autogén tréning működési elvének megismerése és elsajátítása.
- A megküzdési kapacitás megismerése és elsajátítása.
- Hatékony és erőszakmentes konfliktuskezelési technikák elsajátítása.
- A stressz megelőzésének és kezelésének technikái.
- A mindennapi stressz élettani hatásai.
- Az egészséges életmód, az aktív pihenés és a sport jótékony hatása a stresszkezelésben- és oldásban.
- Az önismereti készség megismerése és elsajátítása, önértékelés javítása.
- A döntéshozó képesség megismerése és elsajátítása.
- A hosszú távú személyes hatékonyság megismerése és elsajátítása.

Módszerek:

- Kiscsoportos tréning formájában, otthoni gyakorlással kiegészítve.
- Az autogén tréning elsajátítása pszichológus segítségével történik.

Kompetenciák:

- Együttműködés
- Empátia
- Elfogadás
- Bizalom
- Érzelmi intelligencia
- Önuralom
- Önbizalom
- Ön- és társismeret
- Kommunikáció
- Problémamegoldás

Követelmény:

- Rendszeres jelenlét
- Aktív, motivált együttműködés
- Otthoni gyakorlatok vállalása és teljesítése
- A gyakorlatokról beszámoló kiscsoportban minden foglalkozási alkalommal



Értékelés:

- A foglalkozáson való részvétel alapján egyénileg.

Ajánlott olvasmányok:

- Bagdy Emőke (1997): Pszichofitness. Animula.
- Bagdy Emőke (2010): Hogyan lehetnénk boldogabbak? Kulcslyuk Kiadó.
- Luthe, W. & Schultz, JH. Autogenic Therapy, first published by Grune and Stratton, Inc., New York, (1969). Republished in (2001) by The British Autogenic Society. In six volumes. *Vol. 1. Autogenic Methods.*