

Stressz, stresszkezelés, lelki egészség klub

1. Bevezetés a stresszkezelésbe – ismerkedés a témával és egymással; alapvető stresszkezeléssel kapcsolatos tudnivalók és fogalmak tisztázása
2. Stresszkezelés a gyakorlatban – bevezetés; légzéstechnika gyakorlat, zenés relaxáció
3. A stresszkezelés alapjai: a stressz és szorongás tüneteinek felismerése, a stressz forrásainak azonosítása és kiküszöbölése
4. Egyszerű relaxációs technikák, vitalizáló és ellazító gyakorlatok
5. Progresszív izomrelaxáció I.
6. Progresszív izomrelaxáció II.
7. Életmód és megküzdés, kognitív stresszkezelés I.
8. Kognitív stresszkezelés II.
9. Imaginatív relaxáció
10. A tanultak összefoglalása, átisméltése, beépítése a hétköznapi életbe

A klubfoglalkozásokon kötetlen hangulatban, szórakoztató formában és saját élményen keresztül sajátíthatják el a résztvevők a stresszkezelés alapjait. Az alkalmakat mindig játékos feladatokkal kezdjük, illetve átisméltjük a korábbi alkalmakon tanultakat. Az első néhány foglalkozás elején az ismerkedésre is fordítunk egy kis időt, hiszen úgy tudunk jól együtt dolgozni, és segíteni egymást, ha megismerkedünk. Az alkalmak végén a résztvevők handout-ban megkapják az óra anyagát, hogy otthon is átisméltelhessék, gyakorolhassák a tanultakat.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg