

Załącznik 1

SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH PROWADZONYCH PRZEZ PSYCHOLOGA W RAMACH „PAKIETU OPIEKI WYTCHEMIOWEJ”

Nr 1- część wsparciowa

TEMAT: „Poznajmy się i bądźmy gotowi na zmiany. Rola emocji w naszym życiu”

CZAS ZAJĘĆ: 120 min.

ADRESACI ZAJĘĆ: Grupa opiekunów zależnych seniorów.

CEL: Pierwszym celem spotkania jest poznanie się, swoich potrzeb i oczekiwań związanych z udziałem w zajęciach, tworzenie okazji do zaobserwowania zachowań i postaw innych uczestników, refleksji nad sobą i nakreślenia obrazu własnej osoby, uczenie się twórczego i pozytywnego myślenia, uświadomienie związku pomiędzy obrazem własnej osoby a funkcjonowaniem w bliskim i dalszym otoczeniu. Drugi cel to poznanie wpływu inteligencji emocjonalnej na funkcjonowanie człowieka.

Spotkanie ma wzmocnić poczucie, że wsparcie innych stanowi ważny czynnik w radzeniu sobie z sytuacjami związanymi z przeciążeniem emocjonalnym. Istotne jest zachęcenie do refleksji nad obszarami własnych kompetencji, motywacją do pracy i systemem wartości.

PROGRAM ZAJĘĆ:

1. Przedstawienie się poszczególnych osób i sformułowanie przez nich oczekiwań odnośnie zajęć, określenie zasad pracy w grupie.
2. Omówienie formy i tematyki cyklu zajęć prowadzonych przez psychologa.
3. Pojęcie inteligencji emocjonalnej i jej wpływ na funkcjonowanie człowieka i relacje z innymi.
4. Emocje, ich rodzaje i typy oraz sposoby „wyrażania” emocji.
5. Empatia jako umiejętność rozumienia perspektywy innych ludzi.

FORMY: praca indywidualna i zespołowa.

METODY PRACY: zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi, film, prezentacja Power Point dotycząca emocji.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE / MATERIAŁY: flipchart, komputer, głośniki, rzutnik, papier ksero, długopisy, film: „Cyrk motyli”.