

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

Nr 4- część wsparciowa

TEMAT: „Strategie radzenia sobie ze stresem. Wzmacnianie odporności psychicznej”

CZAS ZAJĘĆ: 120 min.

ADRESACI ZAJĘĆ: Grupa opiekunów zależnych seniorów.

CEL: Poznanie stopnia zaspokojenia potrzeb wyznaczających kierunki działania i aktywności człowieka. Pokazanie priorytetów życiowych i systemu wartości uczestników, które są ważnymi czynnikami w podejmowaniu decyzji i we wzmacnianiu motywacji. W trakcie zajęć uczestnicy: uzyskają informację na temat podstawowych potrzeb człowieka, poznają podstawowe czynniki motywujące, uzyskają informacje na temat związku i znaczenia motywacji dla podejmowania działań, poznają swoje i innych wartości uznawane za priorytet.

PROGRAM ZAJĘĆ:

1. Konsekwencje stresu.
2. Zasoby w radzeniu sobie ze stresem: zasoby zewnętrzne i wewnętrzne.
3. Nieskuteczne techniki w walce ze stresem,
4. Stres a sposób myślenia.
5. Strategie i techniki w radzeniu sobie ze stresem.
6. Sposoby redukowania nadmiernego stresu.
7. Zakończenie i podsumowanie wszystkich spotkań.

FORMY: praca indywidualna i zespołowa.

METODY PRACY: zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE / MATERIAŁY: flipchart, rzutnik, papier ksero, długopisy.