

Załącznik 5

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

### Nr 3- część wsparciowa

**TEMAT:** „Wprowadzenie do tematyki stresu”

**CZAS ZAJĘĆ:** 120 min.

**ADRESACI:** Grupa opiekunów zależnych seniorów.

**CEL:** Wprowadzenie do tematyki stresu, jego przyczyn oraz sytuacji trudnych.

#### **PROGRAM ZAJĘĆ:**

1. Przyczyny stresu – stresory – sytuacje trudne i ich rodzaje.
2. Zasoby radzenia sobie ze stresem.
3. Techniki stosowane w walce ze stresem.
4. Profilaktyka i kontrola w walce z niepożądanym stresem.
5. Sposoby redukowania nadmiernego stresu:
  - a) odpoczynek,
  - b) inicjatywy terapeutyczne: terapia racjonalno – emocjonalna i autoterapia, własna refleksja, zachowanie dystansu emocjonalnego, zatrzymywanie myślenia,
  - c) nagradzanie samego siebie,
  - d) kierowanie myślami – wizualizacja,
  - e) techniki oddechowe.

**FORMY:** praca indywidualna i zespołowa.

**METODY PRACY:** pogadanka, zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi, test sprawdzający indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE / MATERIAŁY:** flipchart, rzutnik, papier ksero, długopisy, fragment filmu: „Siła umysłu. Psychika a zdrowie” (źródło: YouTube).