

„Légy kapcsolatban magaddal!” – Lelki egészség programsorozat tematikája

Ezen 10 alkalmas programsorozat olyan eseményeket foglal magába, ahol az egyes alkalmak önmagukban is megállják a helyüket. Ez a felépítés lehetővé teszi, hogy a résztvevők akkor is teljes és értékes élménnyel gazdagodjanak, ha nem tudnak minden egyes eseményen részt venni.

Minden alkalom három fő részt tartalmaz, rövid elmélet, vezetett gyakorlat (feladatlapok, beszélgetés), megosztás. A résztvevők házi feladatot is kapnak. Példa: naplóírás, egy tudatos viselkedésváltás, stb.

Csoportméret: 8 – 12 fő között (fokozott érdeklődés esetén legfeljebb 15 fő). Korosztály: minden érdeklődő

1. alkalom: Megérkezés önmagadhoz
Kapcsolódás, biztonságos tér, jelen állapot feltérképezése.
Kérdés: hogyan vagy most valójában?
2. alkalom: Mire van szükségem?
Szükségletek felismerése. Mit szorítasz háttérbe a mindennapokban?
3. alkalom: Érzelmek és belső jelzések
Érzelmek felismerése. Testi érzések megfigyelése. Mit jelez a tested?
4. alkalom: Belső hangok és önmagadról alkotott kép
Belső kritikus, belső támogató. Hogyan szólítod meg önmagad?
5. alkalom: Értékek és belső iránytű
Mi fontos neked? Mi ad stabilitást döntési helyzetekben?
6. alkalom: Kapcsolati minták
Hogyan vagy jelen mások életében? Mit viszel önmagadból a kapcsolataidba?
7. alkalom: Határok és önvédelem
Nemet mondás művészete. Saját határok felismerése.
8. alkalom: Erőforrások és önbizalom
Mi tölt fel energiával? Miből tudsz építkezni nehéz helyzetekben?
9. alkalom: Változás és belső mozgás
Mit szeretnél másként? Milyen lépéseket tudsz már megtenni?
10. alkalom: Kapcsolatban maradni önmagaddal
Összegzés. Saját eszközök, rutinok, önreflexiós gyakorlatok

További felmerülő témák: érzelmek és belső jelzések, önmagunkhoz való viszony, kapcsolati minták, határok és szükségletek, önbizalom és belső erőforrások.