Nodarbību apraksts atbalsta grupai

Vadītājs: sertificēts psihologs Kristīne Ozoliņa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datums/nod.nr. | Nodarbības virstēma | Paplašinātais apraksts |
| 1. nodarbība
 | Psiholoģiskā labklājība. Personīgās dzīves pašnovērtējums – izaicinājumi, distresi.  | Iepazīšanās. Atbalsta grupas noteikumi, principi. Covid -19 krīzes specifiskā ietekme – pārmaiņu laiks. Personīgo mērķu izvirzīšana – atbalsta grupas perioda ietvaros (dalībnieku gaidas, grūtības). Emociju apzināšanās.  |
| 1. nodarbība
 | Emocionālā inteliģence | Emociju atpazīšana, to vadīšana, regulēšana – 21.gs.kompetence. |
| 1. nodarbība
 | Stresa būtība,veidi, tā veidošanās faktori. | Jēdzieni: stress, trauksme, distress. Stresa cēloņi, simptomi.  |
| 1. nodarbība
 | Izdegšanas sindroms,tā profilkase.  | Izdegšanas sindroma veidošanās posmi. Praktisko paņēmienu apkopojums izdegšanas sindroma profilaksē.  |
| 1. nodarbība
 | Dzīves un darba līdzsvars. Dzīves mērķi un plāns – kā tos realizēt? | Laika menedžments. Cilvēka apmierinātība ar darba un personīgās dzīves laika sadalījumu. Darba produktivitātes traucēkļi.  |
| 1. nodarbība
 | Adekvātu attieksmju veidošanu pret sevi un apkārtējiem. | Dzīves nostādnes, to ietekme uz personības labklājību. Pozitīvas attieksmes veidošana pret sevi un citiem. |
| 1. nodarbība
 | Līdzatkarība  | Līdzatkarības jēdziens, līdzatkarīgā lomu daudzveidība. Kā atpazīt un mazināt līdzatkarību?  |
| 1. nodarbība
 | Krīzes un zaudējumi | Krīžu veidi, atbalsta sniegšana krīzes situācijā. Vecumposmu krīzes – iespēja tālākai attīstībai. Bēdas un skumjas zaudējuma kontekstā.  |
| 1. nodarbība
 | Mīlestības veidi, valoda. | Mīlestības izpausmju veidi. Mīlestība pret sevi un citiem.  |
| 1. nodarbība
 | Mana laimes formula | Labbūtības jēdziens. Personības labklājība, personiskās atblidības veicināšana. Laimes izjūtas definēšana.  |
| 1. nodarbība
 | Pašizaugsmes prasmju attīstīšana ikdienā | Ikdienas paradumu attīstīšana un ieviešana pašizaugsmei. Pašdisciplīna – kā sevis mīlestības veids.  |
| 1. nodarbība
 | Mērķu izvirzīšanas un sasniegšanas māksla. Prokrastinācijas mazināšanas iespējas. | Mērķu izvirzīšanas prasme. Resursu identificēšana. Atlikšanas sindroma veidošanās mehānisms, tā mazināšanas iespējas.  |
| 1. nodarbība
 | Apzinātība, tās attīstīšanas iespēja – rīks stresa vadīšanai ikdienā.  | Apzinātības prakses – to daudzveidība. Meditācijas pielietojums ikdienā.  |
| 1. nodarbība
 | Attiecību nozīme dzīves kvalitātes aspektā.  | Savstarpējo attiecību veidošanās principi. Manipulācijas attiecībās. Attiecību modeļi bērnībā un to ietekme tagadnē.  |
| 15. nodarbība | Es un manas vērtības.Atbalsta grupas darba apkopojums.  | Vērtību veidi, to apzināšanās personības garīgās attīstības kontekstā. Teorētiska materiāla apkopojums. Dalībnieku atgriezeniskā saikne. |