**Psihologs Inita Zarkeviča**

**Atbalsta grupa pieaugušajiem stresa un depresijas profilaksei ESF projektā „Dzīvo veselīgi Rēzeknes novadā!”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nodarabības**  **Nr.** | **Aktivitāte** | |
| **Tēma /uzdevumi** | **Īstenošanas formas un metodes** |
| 1. | **„BŪT VĒRTĪBAI…”**   * Savstarpēja iepazīšanās. * Aktualizēt pozitīvos resursus , lai apzinātos savas vajadzības un sevi kā vērtību un novērtētu to, kas piešķir dzīvei vērtību. * Pašvērtējuma nozīme dzīves stila veidošanā * Pašvērtējuma izpausmju apzināšanās ķermeņa valodā. | Iepazīšanās ar grupas locekļiem. Kontakta un dialoga izveide.  Grupas noteikumu izstrāde un pieņemšana, dalībnieku gaidas un bažas.  Iepazīšanās ar programmas saturu.   * Es un mani resursi.   (Individuālais darbs. „novērtējuma aplis”.)   * . |
| 2. | **“ESI PATS – SAVĀ VIETĀ.”**   * Sava rakstura – Eneagrammas tipa noteikšana – manas personīgās attīstības iespējas. | Vispārīgā informācija par Eneagrammu , kā pašdiagnostikas sistēmu sava rakstura izvērtējumam   * Es un mans dzīves scenārijs.   (Darba lapu aizpildīšana. Diskusija par dzīves stilu stiprajām un vājajām pusēm).  Pašvērtējuma izpausmes saskarsmē |
| 3. | **“ESI PATS – SAVĀ VIETĀ.”**   * Izpratne par pasaules sistēmiskā modeļa likumībām * Sava vieta sistēmā * Kā nepazaudēt savu vietu, kāpēc mēs “izkrītam” no sistēmas. | B. Hellingera izkārtojuma demonstrējums – vispārīga izpratne par sistēmas darbības principiem un ikkatra elementa vietu sistēmā.  Diskusija un saruna par katra vietu sistēmās, par sistēmu savstarapējām attiecībām  Dzimšanas vieta ģimenes sistēmā un tās nozīme rakstura izveidē |
| 4. | **„ MANA PAŠIZJŪTA.”**   * Apzināties savu bērnības attiecību pieredzi, apzināt tās ietekmi uz saskarsmi un dzīves silu. | * „Mana bērnības pasaka” (pusnomoda sapnis) * Darba lapa dzīves stila analīzei balstoties uz bērnības pasaku. |
| 5. | **„ MANA PAŠIZJŪTA.”**   * Pašvērtības, pašvērtējuma veidošanās * Veidot uz pašpieredzi balstītu izpratni par negatīvas un pozitīvas domāšanas ietekmi uz personību. * Veicināt personisko resursu apzināšanos. * Rakstura tipi, jeb stingrības un maiguma balanss savstarpējās attiecībās | Pozitīva domāšana kā apzināta, mērķtiecīga rīcība. Masaru Emoto eksperimenti. Prezentācija  Iedrošinājuma valoda.  Vingrinājums „refreimings”.  Vingrinājums „Valodas spēks”. |
| 6. | **“EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE.”**   * Apzināties emocionālās inteliģences veidošanās fizioloģisko un psiholoģisko pamatu. * Izzināt un izprast savu “emocionālo valodu”. | Minilekcija”Kas ir emocionālā inteliģence”.  Emociju atpazīšana. „Emociju maskas”. |
| 7. | **“EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE.”**   * Izzināt un izprast savu “emocionālo valodu”. * Emociju pašdiagnostika un emociju vadīšana, kā izdegšanas un depresijas profilakses pasākums | Mana Jūtu karaļvalsts”/ vai  Neoirografikas metode “Algoritms ierobežojumu izstrādei” |
| 8. | **„VEIKSMĪGAS ATTIECĪBAS”.**   * Ļaut klientam apzināt, savas tiesības, izzināt un izprast tos paņēmienus, ar kuriem apkārtējiem mēdz manipulēt, neprovocēt konfliktus * Attīstīt efektīvas saskarsmes un konfliktu risināšanas pamatiemaņas. | Kas ir efektīva saskarsme? Prezentācija „Veiksmīga saskarsme”. 1. dala  Efektīvi konfliktu risināšanas paņēmieni.  „Es-teikumu” veidošana  Minilekcija, diskusija, darba lapu aizpildīšana.  Individuāls darbs. Diskusija. |
| 9. | **„VEIKSMĪGAS ATTIECĪBAS”.**   * Ļaut klientam apzināt, savas Attīstīt vecākos konfliktu risināšanas prasmes * Dot iespēju analizēt konfliktu no savas pieredzes * Informēt par konfliktu risināšanas soļiem | Kas ir efektīva saskarsme? Prezentācija „Veiksmīga saskarsme”. 2.daļa  Efektīvi konfliktu risināšanas paņēmieni.  Īsfilmas “Dusmas” skatīšanās un analīze |
| 10. | **„Mīlestība – attieksme un rīcība”.**   * Sniegt priekšstatu par mīlestības un iemīlēšanās fizioloģisko un emocionālo pamatu. * Mīlestības veidi | Prezentācijas : Attiecības balstītas mīlestībā” 1. daļa   * Mīlestības veidi * Mīlestības valodas * Savas mīlestības valodas noteikšana |
| 11. | **„Mīlestība – attieksme un rīcība”.**   * Iepazīstināt ar septiņām mīlestības kvalitātēm * Sniegt izpratni par katras no mīlestības kvalitātēm nozīmi harmonisku attiecību ar citiem un sevi veidošanā | Kā Tu izrādi sev: Cieņu, laipnību, pacietību, pieņemšanu, piedošanu, dāsnumu un godīgumu.  Darba lapas, diskusija |
| 12. | **“Grūtības, to radīto jūtu atpazīšana un aktualizēšana”:**   * Sniegt dalībniekiem izpratni par grūtību, traumu un to radītajām jūtām * Veidot dalībniekiem priekšstatu par personības riska faktoriem traumu situācijās * Apzināties un analizēt savu zaudējuma pieredzi, apkopot grupas pieredzi | * Zaudējums kā „priekšapmaksa” ieguvumam. Zaudējuma pieredzes pārstrādes iespējas.   (Minilekcija. Individuālais darbs. Diskusija.).  „Burvju acis”  Piedošanas spēks, diskusija, radošais darbs. |
| 13. | **“Grūtības, to radīto jūtu atpazīšana un aktualizēšana”:**   * Sniegt dalībniekiem izpratni par grūtību, traumu un to radītajām jūtām * Veidot dalībniekiem priekšstatu par personības riska faktoriem traumu situācijās * Apzināties un analizēt savu zaudējuma pieredzi, apkopot grupas pieredzi | Piedodu sev, piedodu citiem.  Kas ir piedošana, kas nav piedošana.  „Mans parādnieku cietums.”  diskusija, |
| 14. | **“apzināta DZĪVE: KĀ TO SASNIEGT?**   * Apzināties savus patiesos mērķus - motivētājus. * Izveidot savu dzīves mērķu karti, iekļaujot katru dzīves sfēru. | * Brīvība.   Radošais darbs : asociatīvā zīmēšana.  Mans Grandiozais redzējums   * „Iekšējie šķēršļi, kas traucē sasniegt iecerētos mērķus”. |
| 15. | **“Mērķtiecīga DZĪVE”**   * Apzināties pašmotivācijas nozīmi dzīves veidošanā. * Sniegt atbalstu vērtību pārvērtēšanas procesā un jaunu dzīves mērķu veidošanā. | Darba lapu aizpildīšana, diskusija.   * „Mērķu revīzija”   Darba lapu aizpildīšana, diskusija.   * „Mērķu menedžments”.   Darba lapu aizpildīšana.   * Pašmotivācijas svarīgākie likumi.   NOBEIGUMS.   * . Atgriezeniskā saite. |