

Seberozvojový program

TRÉMA A STRACHY? – ZVLÁDNEME JE TAKY!

Středy 13.50 – 14.35 h, pracovna 102

1. Blok – Dovednosti pro život

- a. Sebeuvědomění (zrcadlo, vitrína, kniha úspěchů, autoportrét, ...) 10. 10.
- b. Práce s představami (mluvící kočka, jsem rád/a sám sebou, ...) 17. 10.
- c. Pocity (barevné pocity, masky emocí, postavy, role, ...) 24. 10.

2. Blok – Jak zvládat změny?

- a. Změna a sebevědomí (experimenty, kouzelník, hra se slovy, ...) 31. 10.
- b. Příprava na změnu (potápění, step by step, plánování, badatel, ...) 7. 11.
- c. Pravidla změny (přátelství, kreativita, vyhledání pomoci, ...) 14. 11.

3. Blok – Jak zvládat stres?

- a. Myšlení a stres (mozek, napětí a uvolnění, pocity, sněhulák, ...) 21. 11.
- b. Jak si udělat krásný den? (relaxace, čerpací stanice, masáž, úsměv) 28. 11.

4. Blok – Jak zvládat úzkost?

- a. Chytání myšlenek (nepotřebné myšlenky, město strachu, chování) 5. 12.
- b. Jak začarovat obavy? (krabička starostí, krocení divé zvěře) 12. 12.

5. Blok – Cíle a úspěchy

- a. Ke hvězdám (vesmírná loď, truhla pokladů, mé budoucí já, ...) 19. 12.
a Jak dál? (doporučená literatura, další práce na sobě, ...)

Zájemci se mohou účastnit buď celého programu, nebo jen vybraných bloků, podle potřeb a zájmu. Studenti se setkají s praktickými aktivitami, které jim pomohou vyrovnat se se změnami v životě.

Budeme pečovat o své duševní zdraví a pohodu, učit se efektivně řešit problémy a získávat sebedůvěru s využitím vlastní představivosti. Naučíme se ocenit vlastní i cizí úspěchy, budeme pracovat na sebezdokonalování a pozitivní komunikaci.

Těším se na Vás!

Jitka Tenklová