

## Lelki, stresszkezelő témájú Csoportfoglalkozás Tematika

### A csoportfoglalkozás célja:

Különböző stressz kezelési technikák bemutatásával, gyakorlásával az egyén megtalálja a hozzá legközelebb álló stresszkezelési módszert, valamint segítséget nyújtunk a konfliktus helyzetek felismerésében és azok személyiségünkhöz igazodóan legjobb kezelési módjainak megtalálásában.

A foglalkozás célja a lelki-mentális egyensúly megőrzése, stabil lelki higiénia kialakítása. A kapcsolatokban fellépő hatás-ellenhatás jelenség csoportos tanulmányozása.

<b>1. alkalom</b>		
	<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A lelki higiénia, önismereti technikák</li> <li>Az önkritika konstruktív alkalmazása</li> <li>A lelki egészség megőrzése – a betegségek prevenciója</li> </ul>	Lelki egészségvédelem, stresszkezelés
<b>2. alkalom</b>		
	<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A mentálhigiénia biológiai és lelki összetevői</li> <li>A megküzdés és az öngyógyítás</li> <li>A konfliktusok rendezésének konstruktív eszközei</li> </ul>	Lelki egészségvédelem, stresszkezelés
<b>3. alkalom</b>		
	<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A prevenció formái (elsődleges megelőzés – felvilágosítás)</li> <li>A prevenció formái (másodlagos megelőzés – kórfolyamat megállítása)</li> <li>A prevenció formái (harmadlagos megelőzés – rehabilitáció, gondozás)</li> </ul>	Lelki egészségvédelem, stresszkezelés
<b>4. alkalom</b>		
	<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fájdalmas tapasztalatok, az elkeseredettség, elégedetlenség a világgal és magunkkal</li> <li>A lelki egészség megőrzése - Civil segítségnyújtás</li> <li>Ötlebörze a helyi civilszervezetekről</li> </ul>	Lelki egészségvédelem, stresszkezelés
<b>5. alkalom</b>		
	<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Egészségnevelés – életmód-alakító módszerek</li> <li>Hagyományos egészségnevelés, felvilágosítás</li> <li>Depresszió – Rizikócsoportos megközelítés</li> </ul>	Lelki egészségvédelem, stresszkezelés