

ՀՀ ԳԱՍ Հ. ԱՃԱՌՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԼԵԶՎԻ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ
ԼԵԶՎԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱԺԻՆ

ՆՅԱՐԴԱՀՈԳԵԼԵԶՎԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԼԱԲՈՐԱՏՈՐԻԱ



«Սթրեսից դեպի կայունություն. խոսքը՝ որպես հոգեբանական խնամքի և դիմակարման քաղ (հոգեբանական օգնություն և ուղեգույց)» մոդուլը նախատեսված է նրանց համար, ովքեր պատրաստ են պայքարելու սթրեսի և հոգեկան լարվածության դեմ՝ տնտնետնելով որանք որպես իրենց կյանքի մաս: Դուք կսովորեք, թե ինչպես հաղթահարել ղժարությունները և պահպանել հոգեբանական առողջությունն նույնիսկ ամենաբարդ իրավիճակներում:

Այդ ճանապարհին կարևորագույն ռեսուրսներից մեկը լինելու է խոսքը: Խոսքը՝ որպես ինքնաարտահայտման միջոց, որպես վստահություն ստեղծող կամուրջ, որպես մտքերի ու ապրումների վերափոխող ուժ:

Թրեյնինգը ձեզ կտա գործիքներ, որոնք կարող եք օգտագործել ոչ միայն ձեր անձնական կյանքում, այլ նաև թիմում՝ հասնելու համատեղ բարձրության:

Սա պարզապես թրեյնինգ չէ, սա ինչպես է՝ մարդկային աջակցություն խոսելու, լսելու և տեսնելու միջոցով: Եվ սա ճանապարհ է դեպի կայունություն: Դեպի այն կայունությունը, որն սկսվում է քեզանից: Քո խոսքից: Քո ներկայությունից:

Հանդիպում 1. Սթրեսի ճանաչում և կառավարում

Հանդիպում 2. Ինքնախնամք՝ որպես հոգեկան կայունության աղբյուր

Հանդիպում 3. Հոգեբանական առաջնային օգնություն

Թիրախ խումբ՝ գիտական աշխատակիցներ, գրադմոնրային խմբեր, այլ մասնագետներ

Տևողությունը՝ 1 ժամ 30 րոպե (յուրաքանչյուր հանդիպումը)

Նպատակը՝ սովորեցնել մասնակիցներին.

-Օգնել աշխատակիցներին ձեր բերել սթրեսի կառավարում և ինքնախնամքի ռազմավարություններ:

-Ստեղծել աջակցության միջավայր՝ թիմի անդամների համար:

-Զարգացնել ինքնախնամքի հմտություններ:

-Իմանալ՝ ինչ է հոգեբանական առաջնային օգնությունը, ձեր բերել գործնական հմտություններ:

-Վերադառնալ և կիրառել առկա գործիքներ՝ հոգեբանական կայունություն ապահովելու համար:

Մեթոդներ՝

1. Տեսություն և գործնական վարժություններ
2. Դերախաղեր, խմբային քննարկումներ
3. Փորձի փոխանակում, դեպքերի վերլուծություն
4. Թիմերի մասնակցությամբ ինտերակտիվ սեսիաներ