

Programos pavadinimas

Pozityvus mąstymas – kelias į sėkmę ir stipresnę psichinę sveikatą

Programos vykdytojas

Laisvoji mokytoja – Alvyda Beržanskienė

Programos tikslai ir uždaviniai

Tikslai:

Patobulinti socialines bei asmenines kompetencijas. Skatinti suaugusiuosius efektyviai, pasitelkiant pozityvų mąstymą, spręsti kylančias problemas bei rūpintis savo psichine sveikata.

Uždaviniai:

- *Mokytis atpažinti savo emocijas būsenas ir tikslingai spręsti problemas, kad išsaugotume psichologinę pusiausvyrą;*
- *mokytis pozityviai mąstyti, priimti kylančius sunkumus gyvenime bei tinkamai juos spręsti;*
- *gerinti žmonių gyvenimo kokybę ir vidinę darną.*

Laukiami rezultatai ir galimas programos tęstinumas

Įgyvendinant programą dalyviai:

- *gaus psichologinių žinių, padedančių stiprinti psichinę sveikatą;*
- *patobulins įgūdžius pažinti save, kas leidžia žmogui labiau pasitikėti savimi, bei teigiamai mąstyti ir siekti savo tikslų.*