

Programos pavadinimas

Psichoedukacijos programa moterims

Programos vykdytojas

VšĮ „Aukim!“

Programos tikslai ir uždaviniai

Tikslai ir uždaviniai:

- *Ugdyti gebėjimą atpažinti emocijas, kūno pojūčius, konstruktyviai jas išreikšti;;*
- *patirti ir pažinti save grupėje per santykį su kitu;*
- *lavinti bendravimo įgūdžius, nagrinėti, kas trukdo bendrauti;*
- *suprasti kontakto ribas santykiuose;*
- *nagrinėti streso poveikį konfliktinėse situacijose;*
- *ugdyti gebėjimą teikti savipagalbą, stiprinti pasitikėjimą savimi;*
- *ugdyti kūrybiškumą ir gebėjimą jį taikyti savo emocinės būklės gerinimui;*
- *pateikti naujausiais moksliniais tyrimais atskleidžiamą informaciją apie žmogaus psichologiją.*

Laukiami rezultatai ir galimas programos tęstinumas

Įgyvendinant programą dalyviai gebės atpažinti ir išreikšti jausmus, suprasti savo bendravimo būdą santykiuose, suprasti savo ribas santykiuose, gebės pasirinkti būdus kaip elgtis stresinėse, konfliktinėse situacijose;

Planuojamas programos tęstinumas ta pačia ir kitomis temomis. VšĮ „Aukim!“ organizuoja ir planuoja organizuoti mokamus ir nemokamus užsiėmimus Telšių regiono gyventojams.