

Программа психологического сопровождения курса

«Путь к себе»

Цель программы

Формирование у пожилых людей позитивного отношения к своему возрасту и осознания того, что решить многие проблемы можно, просто приняв ситуацию и изменив к ней своё отношение.

Задачи:

- формирование у пожилых людей осознания и чувства ответственности за происходящие с ними ситуации;
- создание внутреннего настроя для принятия изменений, происходящих с пожилыми людьми как следствие изменения их отношения к самим себе;
- ориентировка на настоящее и будущее, уменьшение чрезмерной заикленности на прошлом;
- развитие регуляции своих эмоциональных состояний, мышления и поведения посредством развития способности к самонаблюдению.
- освоение методов психологической самопомощи в стрессовых ситуациях.

Обучающие приёмы: лекции, тренинги, мастер-классы, психологические упражнения различной направленности, дискуссии.

Примерный план занятий

Июнь- декабрь 2020

	Дата проведения	Тема	Методы работы	Кол-во часов
1	июнь	Здравствуй, возраст! (психологические особенности пожилого возраста)	Лекция, опрос	2
2	июнь	Надо благодарно принимать (плюсы в жизни <u>пожилых</u>)	Итоги опроса практика	2
3	июль	Стресс – это жизнь	лекция	2
4	июль	Стресс-это жизнь	тренинг	3
5	август	Привычки счастливых людей Особенности кинотерапии – разбор фильма «1+1»	дискуссия	2
6	август	Как стать счастливым	тренинг	2

7	сентябрь	Как побороть осеннюю депрессию	практикум	2
8	сентябрь	Тело говорит (как правильно заботится о своем теле)	Телесные практики укрепления иммунитета	2
9	октябрь	Пойми меня правильно (об особенностях общения в пожилом возрасте)	Тренинг общения	2
10	октябрь	РасТвори свои печали	Мастер-класс изобразительные практики	2
11	ноябрь	Принимаю себя (особенности самопрезентации)	Тренинг	2
12	ноябрь	Работа в команде	Тренинг часть1	2
13	декабрь	Работа в команде	Тренинг часть2	2
14	декабрь	Хочешь изменить мир – начни с себя	Повторный опрос	2
				28 часов