

Személyiségfejlesztő témájú Csoportfoglalkozás Tematika

A csoportfoglalkozás célja:

A résztvevők a csoportfoglalkozás során megismerkednek a személyiségfejlesztés fogalmával és a személyiség főbb összetevőivel. Megtanulják, hogy a személyiség dimenziói milyen tevékenységek mentén fejleszthetők, és teljes képet kapnak arról, hogy a személyiség milyen összefüggésben áll a tapasztalatokkal. Megismerik a személyiségfejlesztés és az egészség kapcsolódási pontjait.

1. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> A személyiség fogalma Személyiség és fejlesztés kapcsolata A személyiség összetevői 	Lelki egészségfejlesztés

2. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> Viselkedési, gondolkodási-és érzésminták Testi-és lelki tulajdonságok kapcsolata Személyiség és tanulás 	Lelki egészségfejlesztés

3. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> Represszor és szenzitizátor viszonyulási módozatok Önkontroll, önkontroll funkciók Lelkiismeret és szociális tanulás 	Lelki egészségfejlesztés

4. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> Fájdalmas tapasztalatok, az elkeseredettség, elégedetlenség a világgal és magunkkal A lelki egészség megőrzése - Civil segítségnyújtás Ötlebörze a helyi civilszervezetekről 	Lelki egészségfejlesztés

5. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> Egészségnevelés – életmód-alakító módszerek Hagyományos egészségnevelés, felvilágosítás Depresszió – Rizikó csoportos megközelítés 	Lelki egészségfejlesztés