

Aktivnosti psihologa u projektu

U sklopu projekta „Dobro upravljanje OCD-a za razvoj zajednice“ u kolovozu su se održavali susreti grupa podrške za osobe koje su pretrpjele traumu, stres ili gubitak uslijed krizne situacije. Sudionici su stekli nove vještine i znanja iz područja: anksioznost, zahvalnost i kvaliteta života. Voditeljica upoznala sudionike s pojavom i uzrocima anksioznosti, savjetima za smanjenje iste te ih uputila u važnost zahvalnosti za mentalno zdravlje i kvalitetu života. Radionice su bile interaktivne, te su sudionici dali odlične povratne informacije i izrazili zadovoljstvo.

Ciklus radionica prezentacijskih i komunikacijskih vještina u Osijeku i Belom Manastiru je uspješno završen. Sudionici su pozitivno evaluirali radionice, a na posljednjem susretu su im podijeljene potvrde o sudjelovanju te priručnik sa savjetima za uspješno pronalaženje posla.

Osim grupnih savjetovanja, provode se i online radionice za osobe s invaliditetom. Sudionici slušaju o nošenju s invaliditetom, stereotipima i predrasudama, strategijama nošenja sa stresom te o asertivnoj komunikaciji. Ovakvim programom povećana je dostupnost psihološke pomoći osobama kojima je ograničena pokretljivost te omogućeno međusobno povezivanje i podrška.

Psihologinja je provodila i individualno savjetovanje s klijentima u prostorijama udruge.

Psihološko savjetovanje je proces kraćeg trajanja orijentiran na rješavanje jednog ili par specifičnih problema koji ometaju funkcioniranje osobe. Savjetnik nudi prijedloge kako se s njima nositi i bolje upravljati životom te potiče na poduzimanje specifičnih akcija, promjenu specifičnih ponašanja

i pomaže klijentu pronaći vlastita rješenja na trenutne probleme.

Tri dobre stvari

Svaki dan prije spavanja sjeti se tri dobre stvari koje su se dogodile toga dana i zbog kojih si zahvalan/zahvalna.

Ne mora biti nešto veliko, dovoljan je i neki trenutak kad si se ugodno osjećao/osjećala.

Na taj način osvještavamo da nam se u životu događa i puno lijepih stvari, iako smo trenutno možda usmjereni samo na ono loše.



Projekt je sufinansiran iz Evropske unije iz Evropskog socijalnog fonda.
Projekt sufinansirao Ministarstvo obrazovanja, znanosti i sporta Republike Hrvatske.

Sadržaj prezentacije isključivo je odgovornost Kršćanske humanitarne udruge za pomoć djeci, socijalno ugroženim obiteljima i svima koji su u potrebi „Putem milosti!”

ZADATAK

Napisati pismo zahvalnosti SEBI

- ❖Svom tijelu
- ❖Umu
- ❖Duši



Projekt je sufinansiran iz Evropske unije iz Evropskog socijalnog fonda.
Projekt sufinansirao Ministarstvo obrazovanja, znanosti i sporta Republike Hrvatske.

Sadržaj prezentacije isključivo je odgovornost Kršćanske humanitarne udruge za pomoć djeci, socijalno ugroženim obiteljima i svima koji su u potrebi „Putem milosti!”



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj objave isključiva je odgovornost Kršćanske humanitarne udruge za pomoć djeci, socijalno ugroženim obiteljima i svima koji su u potrebi „Putevi milosti“