

SPM INDYWIDUALNA TERAPIA PSYCHOLOGICZNA | ETAP II

Celem wsparcia psychologicznego jest wzmocnienie kondycji psychofizycznej uczestników, przeciwdziałanie poczuciu zagrożenia, wyobcowania, bezradności, obniżenie poziomu lęku i stresu wywołanego aktualnie panującą sytuacją społeczną wywołaną COVID-19. Uczestnicy ze względu na przytłaczającą ilość negatywnych informacji płynących z mediów oraz brak umiejętności ich krytycznej oceny popadają w skrajne stany emocjonalne – pobudzenia i depresji, doświadczają wewnętrznego napięcia, z którym sobie nie radzą.

Dzięki zastosowaniu odpowiednich metod wsparcia, uczestnicy zadania uzyskują umiejętności takie jak:

- wzrost pewności siebie,
- wzrost poczucia własnej wartości,
- kształtowanie umiejętności wyznaczania celów,
- nauka określania celów krótkoterminowych oraz celów długoterminowych,
- określanie alternatywnych sposobów wyznaczania i osiągnięcia celów,
- tworzenie pozytywnego wizerunku własnej osoby,
- określenie pozytywnych cech swojego charakteru,
- porównanie skutków fizycznych oraz emocjonalnych myślenia pozytywnego oraz myślenia negatywnego,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, - doświadczanie siły i znaczenia myślenia pozytywnego.

Powyższe czynniki przyczynią się do zdobycia umiejętności wyznaczania celów krótkoterminowych oraz celów długoterminowych realnych do osiągnięcia. Poprzez terapię B0 będą kształtować pozytywny wizerunek własnej osoby, a także określać pozytywne cechy swojego charakteru. Zdobywane doświadczenia w trakcie zajęć umożliwi radzenie sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, jak również z własnymi słabościami i lękami.