

Indywidualna terapia psychologiczna | Etap III

Indywidualna terapia psychologiczna #1 / Etap III

W kwietniu nasi młodzi beneficjenci mieli okazję uczestniczyć w zajęciach, których celem było opracowanie Indywidualnego Planu Działania. Dokonano diagnozy potrzeb, zdolności i kompetencji oraz określono sferę najbliższego rozwoju w kontekście możliwości i predyspozycji rozwojowych uczestnika. W ramach indywidualnej terapii psychologicznej wzmocniano motywację do pracy nad własnym rozwojem, kompetencje zarządzania sobą, własnym czasem oraz umiejętności planowania i wytrwałości w realizacji podjętych założeń i celów pracy terapeutycznej.

Indywidualna terapia psychologiczna #2 / Etap III

Miesiąc maj to czas treningu wdzięczności i kontemplacji wiosennej aury pogodowej. Indywidualna terapia psychologiczna koncentrowała się przede wszystkim wokół praktykowania wdzięczności, pielęgnowania dobra, umiejętności cieszenia się z codzienności oraz wzmocnienia pozytywnego nastawienia do siebie, innych osób oraz świata. Nasi beneficjenci rozwijali uważność i samoświadomość.

Indywidualna terapia psychologiczna #3 / Etap III

W miesiącu czerwcu indywidualna terapia psychologiczna skoncentrowana była wokół wspomaganego rozwoju samokontroli emocjonalnej, rozwijania umiejętności radzenia sobie z trudnymi uczuciami, eliminowania napięć emocjonalnych oraz negatywnych przekonań poznawczych. Modyfikowano dysfunkcyjne schematy poznawcze

Indywidualna terapia psychologiczna #4 / Etap III

W miesiącu lipcu terapia psychologiczna skoncentrowana była na wzmocnieniu asertywności, umiejętności radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi i problemowymi pojawiającymi się w interakcjach personalnych. Wspomagany był rozwój społeczny poprzez kształtowanie umiejętności pokonywania trudności w kontaktach interpersonalnych, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych oraz prospołecznych.

Indywidualna terapia psychologiczna #5 / Etap III

Sierpień to miesiąc w którym terapia psychologiczna wzmocniała rozwój emocjonalny w obszarach uważnego słuchania drugiej osoby, zdolności dłuższego skupiania uwagi na wykonywanych czynnościach, pozytywnego

obrazu własnej osoby, wzmocnienia poczucia własnej wartości, rozwijania umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wyrażania uczuć oraz uczenia się konstruktywnego myślenia (zmianę sądów poznawczych).