

Krúžok Relaxácie

Obsahové zameranie skupín je koncipované tak, aby žiakov podnecovalo k zamýšľaniu sa nad hodnotami života, k sebapoznaniu a k určitej snahe o sebaľahovu. Sústreďujeme sa na nácvik nových foriem komunikácie, odstraňovanie zábran, precvičovanie schopnosti vyjadrovať a konfrontovať svoje názory, pocity, postoje, naučiť sa chápať a riešiť problémy v medziľudských vzťahoch, rozvíjať vlastnosti ako sebaúcta, schopnosť pomáhať, spolucítiť a pod.

Sedenia realizujeme v zmysle princípov a prístupov C.R.Rogersa – PCA. Využívame aj techniky relaxácie ako aj rôzne meditačné techniky, či techniky logoterapie.

Sedenia sa uskutočňujú dvakrát mesačne v stredu od 16,30-18,30.

Mgr. E. Gallová,