

AUTOGÉN TRÉNING CSOPORT

(programok gyakorisága: igény szerint hetente 2 alkalommal; résztvevők maximális száma egy csoportban: 15 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI: kerület felnőtt lakossága

- **tématerület megnevezése:** Csoportos programok szervezésében és megvalósításában való részvétel (pl.: önségítő csoportok, szenvedélybeteg hozzátartozói csoport, életkészség tréning, kiegészítő- prevenciós tréning, művészetterápiás csoport, szerhasználatot megelőző csoport, önségítő csoportok beteg családdal élő családok számára);

- **alapfeladat száma és megnevezése:** 4.1. Autogén csoporttréning

- **a tervezett program/programok megnevezése és szakmai tartalmának rövid bemutatása:**

A hétköznapok során számos olyan stresszes hatással szembesülnek az emberek, melyek hatékony stressz kezelő készségek, módszerek hiányában felőrölik energiájukat, és idővel a rossz közérzet és testi-lelki megbetegedéshez vezet. Az Újbudai Egészségfejlesztés Iroda pszichológus szakember munkájával "autogén tréninget"-et kíván megszervezni a járásban élő érdeklődők számára, amelynek célja, hogy megkönnyítse a stressz helyzetek kezelését. Az autogén tréning keretében olyan egyszerű gyakorlati módszereket sajátíthatnak el a program résztvevői, amelyek a mindennapi viselkedési szituációkba beépítve hatékonyabbá és sikeresebbé teszi a stresszhelyzetek megoldását, elősegítve a feszültség levezetését. A tréning egy egyedülálló stresszkezelő mechanizmust is megtanít, amelynek segítségével azonnal felismerhető a stresszes élethelyzetet és kiválasztható az eredményes megoldási módszer.

- **bevonni kívánt települések száma:** Budapest XI. kerülete

- **az EFI szerepe a megvalósításban:** tervezett program lebonyolítója Újbuda EFI Iroda (pszichológus)

- **a program formája:** személyes és online

- **a program típusának bemutatása:** oktatással egybekötött csoportfoglalkozás

- **a tervezett célcsoport, szintér/szinterek:** Stresszkezelésre, mentálhigiénés támogatásra fogékony lakosság, szintér Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (Budapest XI. kerület Keveháza u. 10.)

- **tervezett alkalmak száma/gyakorisága/időtartam:** igény szerint hetente 2 alkalommal, amely során egy foglalkozáson 15 fő fogadására nyílik lehetőség

- **a lebonyolításba bevonni kívánt partnerek megnevezése:** Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Kristóf Szakrendelő (Budapest), Újbudai Praxisközösség, Szent Imre Kórház, Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.

- **a programba bevonni kívánt személyek száma:** alkalmanként átlagosan 15 fő (60 perces foglalkozás)

- a program megvalósítása igényel-e további eszközök beszerzését: nem (minden szükséges eszköz rendelkezésre áll)