

TÁNC-ÉS MOZGÁS ALAPÚ ÖNISMERETI 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, kiégés- prevenciós tréning, művészetterápiás csoport, szerhasználatot megelőző csoport, önségítő csoportok beteg családtaggal élő családok számára);

- **alappfeladat száma és megnevezése:** Tánc- és mozgás alapú önismereti csoport

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

A köztudatban elterjedt testbe zárva kifejezés, amely fokozottan megjelent a járványhelyzet idején. A szorongás, a túlhajszolt, felpörgetett életmód nem feltétlenül vált ki pozitív érzéseket bennünk. Hosszasan elmélkedhetnénk arról, kinek mit jelent testbe zárva lenni. Egészségprevenciós foglalkozásunkon a testben rejlő erőket, lehetőségeket szeretnénk megmutatni a testtudatosságot fejlesztő, valamint a mozgás- és tánc alapú önismereti módszerek segítségével, amelynek legfőbb célja az önkifejezéssel egybekötött stresszoldás. Testünk segíthet abban, hogy megismerjük, elfogadjuk magunkat, és változtassunk berögzült működési módjainkon, elősegítve egészségünk megőrzését.

- **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)