

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/akcja-aktywacja-narzedzie-terapeutyczne-i-rozwojowe-sen089-p-10715.html>



AKCJA AKTYWACJA - NARZĘDZIE TERAPEUTYCZNE I ROZWOJOWE (SEN089)

Cena	137,00 zł
Dostępność	Na zamówienie
Numer katalogowy	SEN089
Kod producenta	EDUKOWISKO
Producent	Pracownia Psychoterapii

Opis produktu

AKCJA AKTYWACJA - NARZĘDZIE TERAPEUTYCZNE I ROZWOJOWE

„Akcja Aktywacja” to pomoc psychologiczna skierowana głównie do nastolatków i młodych dorosłych.

W swoich założeniach opiera się na metodzie aktywizacji behawioralnej oraz pracy z wartościami. Jej celem jest rozwijanie umiejętności budowania satysfakcjonującego i pełnego życia – dzięki czemu może być z powodzeniem wykorzystywana w profilaktyce, jak również jako narzędzie wspomagające w leczeniu zaburzeń nastroju, np. depresji.

Możesz zmienić to, jak się czujesz, zmieniając to, co robisz!

Wybierając działania, które oparte są na naszych wartościach, nie tylko dajemy sobie szansę na uwolnienie się z emocjonalnej pułapki, ale również budujemy zasoby, które są najlepszą szczepionką w profilaktyce depresji.

Akcja Aktywacja” traktuje wartości w sposób, w jaki definiuje je terapia akceptacji i zaangażowania (ACT):

Wartości to deklaracje dotyczące tego, co chcemy robić z naszym życiem – czego chcemy bronić i jak chcemy się zawsze zachowywać. To główne zasady, które mogą nami kierować oraz motywować nas w podróży przez życie.

– Russ Harris

Wartości nie są powinnościami, ani celami – stanowią raczej nasz wewnętrzny kompas, którym chcemy kierować się w życiu. Odpowiadają na kluczowe pytania: Co jest dla mnie tak naprawdę ważne? Jaki/Jaka chcę być (dla siebie/dla innych/dla świata)? O co chcę dbać? Na co chcę poświęcić swoją energię i czas? Na czym mi zależy? Do czego popycha mnie serce?

Nastolatki i młodzi dorośli są na etapie szukania, odkrywania i testowania swoich wartości. Warto pamiętać, że wartości z natury są dynamiczne – kwestie, które były dla nas ważne dawniej, niekoniecznie pozostają takie nadal. To, że nasze wartości się zmieniają, jest jak najbardziej okej! Strzałka kompasu również zmienia swój kierunek, gdy podróżujemy.

Wartości są bliskie naszemu sercu. Mimo że wyrażają się poprzez słowa, to nasze ciało i emocje najmocniej będą nam dawać znać o ich istnieniu. Joseph Ciarrochi i Louise Hayes, którzy pracują z nastolatkami, podkreślają, że gdy działamy zgodnie z wartościami, to przede wszystkim to czujemy. Wartości dają nam witalność, poczucie sensu i spełnienia.

O wartościach wiemy również, że to najlepsze (bo pochodzące z głębi nas) motywatory: nie tylko zachęcają do podejmowania działań, lecz również pomagają lepiej radzić sobie w obliczu trudności i wyzwań.

Co znajdziesz w środku:

- 30 ilustrowanych kart wartości podzielonych na sześć kategorii: dbanie o siebie, budowanie relacji, dawanie, cieszenie się chwilą obecną, podejmowanie wyzwań/uczenie się, bycie w ruchu.
- Planszę-loteryjkę „Kompas wartości”
- 15 kart Aktywacji, na których znajdują się pomysły pomagające w szukaniu, odkrywaniu, ale przede wszystkim testowaniu wartości.
- Instrukcję.





Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Szkół CEZAS Sp. z o.o.

Łęczyńska 37, 20-309 Lublin,

NIP 7120165368, REGON 430362055

Nr tel. 81 525 85 51, Nr faks 81 525 86 93

E-mail: cezas@cezas.com.pl





Akcja Aktywacja może być wykorzystywana:

- przez specjalistów zdrowia psychicznego, jako pomoc wspierająca proces terapeutyczny;
- w domu, jako narzędzie rozwojowe i pomagające budować emocjonalne zasoby.

Wydawnictwa: edukowisko.pl

Pomysł: Joanna Steinke-Kalembka

Ilustracje: Paweł Szlotawa

Skład i projekt: Hanna Siata

Korekta i redakcja: Magdalena Wołoszyn-Cępa

Wiek: **12+, nastolatki, dorośli**

Liczba graczy: **1+, grupa**