

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/mijamy-sie-sor-2-gra-terapeutyczna-log192-p-10219.html>

MIJAMY SIĘ SOR 2 - GRA TERAPEUTYCZNA (LOG192)



Cena	205,00 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	LOG192
Producent	Pracownia Psychoterapii

Opis produktu

MIJAMY SIĘ SOR 2 - KOSMICZNA GRA TERAPEUTYCZNA

S – samoświadomość O – odporność psychiczna R – relacje

SOR. - wzmacnia odporność psychiczną i uczy komunikacji bez agresji

Jeśli uważasz, że:

- Warto budować odporność psychiczną,
- Ważna jest umiejętność bezkonfliktowego porozumiewania się,
- Warto nauczyć się wyrażania własnych emocji,
- Warto miło spędzić czas w gronie przyjaciół,

To znaczy, że ta gra jest dla Ciebie.

Dla kogo?

- dla psychologów, pedagogów, terapeutów jako idealne narzędzie wspierające proces terapeutyczny – diagnostyczny.
- dla rodzin,
- dla par,
- dla znajomych

Zawartość pudełka:

- plansza
- karty zadań 170 szt.
- karty emocji 50 szt.
- kostki do gry 2 szt.
- pionki 6 szt.
- amulety 40 szt.



Opis kart

KARTY SZCZEROŚĆ – zawierają pytania, jakie nieczęsto sobie zadajemy. Często wydaje nam się, że wszystko o sobie wiemy. A może nie chcemy się przyznać, że czegoś nie wiemy? A może... boimy się odpowiedzi? Pytania prowokują do otwartości, która pozwala nam zbliżyć się do siebie, poznać lepiej i zbudować lepszą relację. Po udzieleniu odpowiedzi często pojawiają się przemyślenia, które mogą okazać się bezcenne.

KARTY UWAGAŻNOŚĆ – pozwalają nam uświadomić sobie, jak odbierana jest nasza mowa ciała, oraz na ile trafnie odczytujemy mowę ciała innych osób. Uczą koncentrować się na „tu i teraz”. Tego typu umiejętności bardzo usprawniają komunikację

KARTY WDZIĘCZNOŚĆ – zbyt często skupiamy się na negatywach i na tym czego nam brakuje. Nie zauważamy swoich i cudzych zalet, nie doceniamy tego co posiadamy. A przecież wdzięczność zmniejsza podatność na depresję i poczucie osamotnienia, wzmacnia układ odpornościowy, pomaga radzić sobie ze stresem i trudnymi doświadczeniami życiowymi, wzmacnia więzi i buduje naszą pewność siebie.

KARTY POROZUMIENIE – pozwalają poszerzyć wiedzę o komunikacji. Większość z nas posiada wiedzę instynktowną z tego zakresu, a ona niestety nie zawsze jest skuteczna. Może niektóre odpowiedzi zaskoczą, a może czasem warto będzie skorygować swoje zachowanie, aby być bardziej skutecznym w działaniu.

POZNAJ MNIE, to pytania do osób, które lubimy, spędzamy z nimi sporo czasu, ale też do osób, które chcemy poznać. To pytania, które pozwolą dowiedzieć się o sobie tego, co normalnie nie wypłynęłoby podczas swobodnej rozmowy. Jeśli naprawdę chcesz poznać kogoś trochę bardziej, musisz sięgnąć głębiej. Takie dzielenie się informacjami na swój temat przenosi relację na zupełnie nowy poziom.

BEZ AGRESJI, to konstruktywny model porozumienia nastawiony na obserwację, nazywanie uczuć, uzewnętrznianie potrzeb i poszukiwanie strategii, która zaspokoi potrzebę naszą lub drugiego człowieka. W ten sposób łatwiej nawiązać relacje, być w kontakcie ze samym sobą i drugim człowiekiem. To sposób komunikacji, który pozwala nam wyrażać się szczerze, ale bez obawy, że kogoś zranimy.

KARTY EMOCJE – czy otwarte mówienie o emocjach pomaga w codziennym życiu? Czy emocjom należy poświęcać dużo uwagi? Bez wątpliwości tak. Unikając, ignorując czy lekceważąc nasze emocje generujemy problemy. Emocje pokazują nam bowiem, co jest dla nas istotne w danej sytuacji. Dlatego tak ważna jest świadomość własnych emocji, która pozwoli na lepsze funkcjonowanie i komunikowanie się. Tym samym stworzymy zdrowe RELACJE.



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

Kategoria wiekowa

Przeznaczona dla graczy od lat 14. Z pomocą dorosłych opiekunów mogą grać też osoby młodsze.

Wiek: **14+**