Well-being: Kto som a kam kráčam

Tento preventívny program využíva poznatky pozitívnej psychológie v snahe zvýšiť kvalitu
životnej spokojnosti študentov a študentiek stredných škôl, popr. žiakov a žiačok deviatych
ročníkov základných škôl. V rámci programu sa zameriavame na zvedomenie vlastných
zdrojov príjemných emócií, ktoré slúžia zároveň ako zdravé zvládacie stratégie. Ďalej sa
venujeme preskúmaniu svojich silných stránok charakteru, ako zdroju zdravého sebaobrazu
a sebavedomia. Taktiež sa v rámci programu venujeme podpore študentov a študentiek
v hľadaní zmyslu, svojho miesta vo svete a v spoločnosti, v objavovaní vlastného potenciálu
a ďalšieho osobného smerovania.
Počet stretnutí závisí od vzájomnej dohody.

Mgr. Tomáš Hrdlička – hrdlicka@poradnaba2.sk