

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