

ELŐADÁSSOROZAT VÁZLAT

ÖNFEJLESZTÉS a mindennapokban

2022/2023. 2. félév

A kurzus célja:

Önismeret erősítése, pozitívabb szemlélet elsajátítása.

A kurzus tartalma:

A hallgatókban rejlő belső erőforrások megismerésén keresztül, -kihasználva a csoport energiáit- egy reális énkép kialakítása. A résztvevők olyan eszközöket fognak megismerni, mely által képesek lesznek a negatív élmények, események átkeretezésére.

A kurzus témái:

Önismeret

Célok meghatározása-SMART CÉL-Célok elérése

Megküzdési stratégiák

„Csak pozitívan” gondolkodás elsajátítása

A kurzus óraszám:

A kurzus összesen 15 konzultációs óra (45 perc), melyet több alkalomra bontva tartunk.