

Młodzieżowe Centrum Terapeutyczne ZAKRĘT

ul. Gietkowska 10e, 10-170 Olsztyn
www.mctzakret.com, tel. 606 495 159

Trening Zastępowania Agresji

PROFIL UCZESTNIKÓW

Trening przeznaczony jest dla młodzieży, maksymalnie 10 osób, w wieku 13-18 lat, klientów Młodzieżowego Centrum Terapeutycznego ZAKRĘT.

CZAS TRWANIA

15 spotkań po 90 minut.

CEL TRENINGU

- zdobywanie kompetencji społecznych i emocjonalnych
- nauka kontroli własnej impulsywności
- rozwijanie postaw i zachowań dojrzałych moralnie
- wzmacnianie zachowań prospołecznych
- wsparcie w budowaniu dobrych, empatycznych relacji z innymi
- nauka nieagresywnego rozwiązywania problemów

PROGRAM TRENINGU

TZA składa się z trzech skoordynowanych i zintegrowanych modułów:

Trening Umiejętności Społecznych, 10h

Uczy prospołecznych zachowań w trudnych sytuacjach międzyludzkich. Wspiera budowanie w sobie refleksyjności w odniesieniu do tego, dlaczego warto rozwijać umiejętności społeczne i wybierać zachowania alternatywne do manipulacyjnych, agresywnych, czy uległych. Doskonali umiejętność dyskusji bez oceniania.

Młodzieżowe Centrum Terapeutyczne ZAKRĘT

ul. Gietkowska 10e, 10-170 Olsztyn
www.mctzakret.com, tel. 606 495 159

Trening Kontroli Złości, 10h

Uczy, w jaki sposób radzić sobie z własną złością po to, aby zamiast impulsywnych reakcji dać sobie czas na uspokojenie i przemyślenie oraz zastosowanie prospołecznego, nieagresywnego sposobu załatwienia sprawy. Pozwala zastanowić się nad konsekwencjami agresywnego zachowania, uczy technik redukcji i panowania nad uczuciem złości w prowokujących sytuacjach.

Wnioskowanie moralne, 10h

Sesje wnioskowania moralnego mają na celu zrozumienie i uwzględnienie przez uczestników innych, niż własny punkt widzenia oraz rozwijanie wyższych poziomów etycznego rozumowania w konkretnych sytuacjach problemowych, które są dyskutowane podczas każdej sesji.