

SZKOLENIA OTWARTE



Jak radzić sobie z żałobą? – warsztat dla dorosłych po stracie

Cele warsztatu

Celem warsztatu jest szeroko rozumiana pomoc psychologiczna w poradzeniu sobie ze stratą bliskiego członka rodziny. Zajęcia skierowane do osób dorosłych, którzy dzięki uczestnictwu w warsztacie będą mogli dowiedzieć się o tym czym jest i jak przebiega żałoba, jakich reakcji mogą się spodziewać u siebie; w jaki sposób pomagać sobie i bliskim w przechodzeniu przez żałobę.

Szkolenie

Uczestnicy będą mogli podzielić się własnymi doświadczeniami i poznać sposoby radzenia sobie z żałobą u innych osób w podobnej sytuacji; będą mieli okazję udzielać sobie nawzajem wsparcia, dowiedzieć się co powinni robić, a czego unikać w czasie żałoby. Dzięki zdobytej wiedzy i ćwiczonym umiejętnościom w komunikowaniu swoich oczekiwań będą łatwiej otrzymywać od osób ze swego otoczenia to, czego naprawdę potrzebują w nowej i trudnej dla siebie sytuacji.

Ważnym elementem programu będzie też zwrócenie uwagi na to kiedy warto zwrócić się po pomoc do specjalisty i gdzie jej szukać, gdy przechodzenie przez żałobę staje się zbyt trudne.

Uczestnicy

Wszystkie osoby dorosłe, które straciły swych bliskich, poza rodzicami po utracie dziecka (dla rodziców po stracie dziecka prowadzimy osobny warsztat).

Prowadzący

Psycholog, psychoterapeuta.

Korzyści dla uczestników:

- wiedza dotycząca tego, czym jest żałoba, jak przebiega, jakie zachowania są czymś zwyczajnym, a jakie powinny skłaniać do kontaktu ze specjalistą;
- zaplanowanie działań, które poprawią codzienne funkcjonowanie przy przechodzeniu przez stan żałoby;
- umiejętność komunikowania swoich potrzeb osobom z najbliższego otoczenia bez eskalowania konfliktów interpersonalnych z osobami, które chcą pomagać a często nie wiedzą jak to zrobić;
- większa pewność siebie i większa samoświadomość związana z przechodzeniem przez żałobę, bez wpadania w poczucie winy;
- mobilizowanie osób z otoczenia do udzielania pomocy zgodnej z swoimi oczekiwaniami.

Czas trwania: 1 dzień.

Optymalna liczebność grupy: 12 osób.

Metody: wykład interaktywny, ćwiczenia w podgrupach, odgrywanie scenek, analiza fragmentów filmów, dyskusja w grupie, wystąpienia indywidualne.

Program warsztatu

1. Wprowadzenie:

- a. Cele, program, agenda,
- b. Poznajmy się – zapoznanie się uczestników ze sobą oraz prezentacja trenerów,
- c. Fundacja NAGLE SAMI: cele, misja, metody, doświadczenia.

2. Psychologia żałoby:

- a. Czym jest żałoba?
- b. Jak reagują ludzie po stracie?
 - i. Aspekt psychologiczny,
 - ii. Aspekt somatyczny,
 - iii. Aspekt behawioralny.
- c. Czy żałoba jest normalnym stanem? Czy coś może mi się stać? – dyskusja o obawach i stereotypowych przekonaniach/mitach dotyczących stanu żałoby; weryfikacja błędnych przekonań.
- d. Formalności związane z pogrzebem, spadkiem, ubezpieczeniem i innymi sprawami urzędowo-prawnymi, porządkowaniem rzeczy osoby zmarłej – co powinno być zrobione, co może być zrobione; jak radzić sobie załatwiając formalności?

3. Moja historia – uczestnicy opowiadają o własnych przeżyciach związanych ze stratą i przeżywaniem żałoby:

- a. Co mi się zdarzyło?
- b. Jak przebiega moja żałoba?
- c. Co mi pomagało, a co mi przeszkadzało w działaniach osób w moim otoczeniu?

4. Co można robić, by sobie pomóc?

- a. Działania, które mogą pomóc w przechodzeniu przez żałobę,
- b. Czego nie należy robić w stanie żałoby,
- c. Czy żałoba będzie ze mną na zawsze?
 - i. Etapy żałoby,
 - ii. Na jakim etapie jestem?

5. Jakie są moje potrzeby związane z ludźmi z mojego otoczenia?

- a. Czego na dziś potrzebuję od innych? – diagnoza własnych potrzeb,
- b. Skąd i od kogo można oczekiwać wsparcia? – jakie są moje zasoby wsparcia,
- c. Jak prosić o wsparcie? – komunikacja próśb,
- d. Jak stawiać granice? – asertywność w żałobie,
- e. Kiedy i jak dziękować /okazywać wdzięczność za pomoc,
- f. Czy trzeba rewanżować się za pomoc?

6. Czego potrzebują moi bliscy? – nie jestem w żałobie sam:

- a. Moja żałoba, a żałoba innych osób w mojej rodzinie i otoczeniu – podobieństwa i różnice,
- b. Ludzie nie reagują identycznie na stratę – jak pomagać, by pomóc?
- c. Ograniczone możliwości i zasoby – dokąd kierować bliskich, gdy moja pomoc nie wystarcza?

7. Podsumowanie warsztatu:

- a. Gdzie szukać pomocy, gdy własne działania nie wystarczają?
- b. Podsumowanie i pytania do trenera,
- c. Ewaluacja warsztatu i rozdanie zaświadczeń uczestnictwa.

Więcej informacji udzieli:

Katarzyna Jakóbiak
tel. 502 510 241
tel. 22 633 54 25
e-mail: katarzyna.jakobik@naglesami.org.pl