

Szent Ignác Jezsuita Szakkollégium

Önismereti csoport

2016/2017 őszi félév

Csoportvezetők:

Sándor Zsófia (zsofia.sandor23@gmail.com)

Tamás Réka (tamas.reka.szik@gmail.com)

Időpontok:

1. szeptember 26. (hétfő) 18:00-19:30
2. október 10. (hétfő) 18:00-19:30
3. október 24. (hétfő) 18:00-19:30
4. november 7. (hétfő) 18:00-19:30
5. november 21. (hétfő) 18:00-19:30
6. december 5. (hétfő) 18:00-19:30

Tematika:

1. Alkalom – Csoportalakuló alkalom

Cél: keretek, célok tisztázása, bemutatkozás, ismerkedés, csoporttá rendeződés

2. Alkalom – Stressz, kommunikáció

Cél: önismeret, sajátélmény szerzés fókuszban a kommunikációval és a stresszkezeléssel

3. Alkalom – Kortárs kapcsolatok, barátok

Cél: önismeret mélyítése a társas kapcsolatokra fókuszálva: „hogyan vagyok én a kortárs kapcsolataimban?”

4. Alkalom – Én

Cél: önismereti feladatok az „énre” koncentrálva

5. Alkalom – Család

Cél: sajátélmény szerzése a család témakörben: hogyan hat rám a családom? Hogyan kapcsolódom hozzájuk? Milyen örökséget viszek tovább?

6. Alkalom – Csoport zárása

Cél: csoportfolyamat lezárása, élménymegosztás, nyílt visszajelzés küldése egymásnak, titkos visszajelzés küldése a csoportvezetőknek