

ЦЕЛЬ:

Формирование у жителей Амурской области ценностного отношения к своему психическому здоровью

ЗАДАЧИ:

- 1) Разъяснить необходимость заботиться о состоянии психического здоровья и психологического благополучия.
- 2) Научить давать оценку своему состоянию.
- 3) Формировать стрессоустойчивость.
- 4) Проводить занятия в комнате психологической разгрузки.

ЦЕЛЕВЫЕ КАТЕГОРИИ

Молодежь и студенты

Лица пожилого возраста,
пенсионеры

Молодежь
и студенты с ОВЗ

РУКОВОДИТЕЛИ КЛУБА:

Лица пожилого возраста, пенсионеры

Прворова Татьяна Александровна - ГБУЗ АО «Городская поликлиника № 2»

Студенты АМК

Шевченко Ольга Константиновна – педагог-психолог ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»

Молодежь и студенты с ОВЗ

Шевченко Ольга Константиновна – педагог-психолог ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»

СУРДОПЕРЕВОДЧИКИ:

Сафроненко Ирина Витальевна,
Краева Наталья Радиевна - ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»



Ассоциация средних
медицинских работников
Амурской области

Клуб

психологического комфорта

«Я – хозяин своей жизни»



ФОРМЫ РАБОТЫ:

Беседы

Занятия в комнате психологической разгрузки

Индивидуальные и групповые консультации

Тренинги

Акции

Мероприятия

План работы

№ п/п	Мероприятия	Целевые группы		
		Молодёжь и студенты	Лица пожилого возраста, пенсионеры	Молодёжь и студенты с ОВЗ
1.	Анкетирование «Кто я в этой бурной жизни?»	18.11.2019	25.11.2019	11.11.2019
2.	Приобретение дополнительного оборудования	Декабрь 2019 - Февраль 2020		
3.	Беседа «Жить в гармонии с собой и с миром»	09.12.2019	20.01.2020	16.12.2019
4.	Тренинг «Когда не знаю, чего хочу»	10.02.2020	Март 2020	17.02.2020
5.	Тренинг «Посмотри своей обиде лицо»	13.04.2020	18.05.2020	20.04.2020

	Вторая среда каждого месяца	Третья среда каждого месяца	Четвёртая среда каждого месяца
6. Занятия в комнате психологической разгрузки			
7. Акция «Будь здорово, старшее поколение»		30.09.2020	
8. Совместное мероприятие «Ты да я, да мы с тобой» (о взаимоотношениях)		21.10.2020	
9. Фестиваль здоровых идей – презентация работы клуба «Я – то, что я ем»		15.12.2020	

