

Geðheilsa og lífsgæði

Hvað eykur lífsgæði?

Markmið: Að efla vitund um þætti sem auka lífsgæði og bæta geðheilsu.

Innihald: Kenndar verða leiðir til að takast á við daglegt líf með árangsríkum hætti. Þátttakendur fá fræðslu og heimaverkefni til að spreyta sig á. Gerðar eru æfingar í efninu í tímunum og boðið upp á umræður og spurningar til að hver og einn geti tileinkað sér efnið eftir þörfum. Námskeiðið er meðal annars byggt á atriðum sem eru mælikvarðar á lífsgæði, Geðorðunum tíu og grunnatriðum í hugrænni atferlismeðferð.

- Farið í gegnum grunnþætti hugrænnar atferlismeðferðar og hvað hefur áhrif á viðhorf okkar til lífsins.
- Persónuleg mæling á lífsgæðum og skoðuð tækifæri til að auka eigin lífsgæði.
- Leiðir til að leysa vandamál.
- Að takast á við erfiða líðan s.s. depurð og kvíða.
- Virkni og tengsl við aðra.
- Áhugamál og sköpunargleði.

Ávinningur: Nemendur læri fjölbreyttar leiðir til að bæta líðan og lífsgæði og auki færni sína í að takast á við daglegt líf.

Lengd: 15 kennslustundir, 5 skipti.

Kennari: Elsa Bára Traustadóttir, sálfræðingur