

Sálrænn stuðningur

Á námskeiðinu verður farið í hvaða gildi sálrænn stuðningur hefur í kjölfar áfalla og í sársaukafullum aðstæðum. Markmið námskeiðsins er að þátttakendur geri sér grein fyrir hvað eru algeng viðbrögð við áföllum; að þeir geti miðlað þeirri þekkingu og veitt fólki stuðning ef með þar; að þeir átti sig á gildi sjálfshjálpar og geti notað og miðlað með sér aðferðum sem hjálpa í erfiðum aðstæðum.

Meðal annars verður fjallað um: Skilgreiningu á áfalli, mismunandi tegundir áfalla, áhrif alvarlegra atvika á einstaklinginn, streitu og streituvíðbrögð, streitustjórnun, samskipti og virka hlustun og að síðustu sorg og sorgarferli.

Leiðbeinendur: Elín Jónasdóttir eða Jóhann Thoroddsen

Dags. og tími: Eftir samkomulagi

Staður: Eftir samkomulagi

Fyrir hverja: Talsmenn og trúnaðarmenn stéttarféлага