

40 órás VESZTESÉG- ÉS GYÁSZFELDOLGOZÁS KÉPZÉS SZAKEMBEREKNEK

Célcsoport: segítő foglalkozású szakemberek

Időtartam: 2x2 nap, 2022. április 4., 5., 11., 12.

Vezeti: Dr. Hegedűs Katalin és Szimon Petra

TEMATIKA

1. nap: április 4. hétfő

9.15-10.00: Bevezetés

A képzéssel kapcsolatos személyes és szakmai elvárások, célok megfogalmazása.

10.15-12.45: Előadás

A veszteség és a gyász elméleti háttere. A veszteségélmények és a gyász típusainak rendszerezése. Normál és komplikált gyász. Szakirodalmi ajánlás.

13.30-15.00: Filmvetítés és a film megbeszélése.

Rítusok, szertartások, spiritualitás a gyászban. Érzékenyítő, ráhangolódást segítő film vetítése (A gyász – Tabukról tabuk nélkül sorozat). A film megbeszélése

2. nap: április 5. kedd

9.00-10.30: Kiscsoportos munka és csoportos megbeszélés, előadás

Halálesetek és gyász a kliensek és családjaik körében. Mi a legnehezebb a segítő szakember számára? Kiscsoportos sajátélmény alapú megbeszélés, nagycsoportos megosztás.

A gyermekek és az idősek gyásza. Demencia és gyász. Nemi különbségek a gyászban. A gyász egyedisége, egyéni narratíva. Családi szocializáció-, halálról való kommunikáció minősége/ tabusítás. Előadás.

10.45-12.15: Előadás

A haldoklás mint veszteség. A haldokló és a család pszichés gondozása a haldoklás különböző stádiumaiban. A hospice szemléletű ápolás.

13.15-15.45: Egyéni- és csoportmunka

A szenvedés és a félelem különböző dimenziói.

A segítő halálhoz való viszonya, halálfélelem. Egzisztenciális megközelítés. Önismeret fontossága. Gyakorlat, csoportos megbeszélés /Halálfélelem dimenzió

Értéktisztázás gyakorlat dokumentum kiosztása (házi feladat a következő hétre).

3. nap: április 11. hétfő

9.15-10.00: Felvező – csoportos megbeszélés

Hogy vagy itt most? (OH kártya) Reflexiók, kérdések megbeszélése az első két nap anyaga mentén. Értéktisztázás otthoni gyakorlat reflexiók

10.00 – 11.15: Módszertani bemutató saját élménnyel

Halál Kávéház

11.30 – 13.00 Előadás

Életvégi döntések. Jogi és etikai alapok.

13.30-16.00: Előadás és csoportos megbeszélés, gyakorlat

A veszteségek és a kiégés mint a segítő foglalkozások egyik jelentős rizikótényezője. Egyéni határok, segítő szindróma. Az érzelmi kimerültség jelei és a megküzdés módjai a munkahelyen.

Együtt a csapat - team munka - kihez fordulhatok, mikor kérek társszakmáktól segítséget? A megküzdés protektív személyiségtényezői, coping stratégiák. A szupervízió lehetőségei és jelentősége.

Mindfulness alapok. Mentálhigiénés egészségvédelem egyéni lehetőségei a mindennapokban. Csoportos megosztás

Mindfulness relaxációs gyakorlat, csoportos megbeszélés



4. nap: április 12. kedd

9.00-11.45: Csoportos megbeszélés (egyéni, páros és csoportos munka)

A segítő szakember saját veszteségélményeinek megélése, kommunikációja. A veszteségek diagramja. Feldolgozott és feldolgozatlan veszteségeink. Hogyan lehet megküzdeni a fájdalmas érzésekkel? Káros és egészséges megküzdések, a megküzdést segítő erőforrások. Önreflexió a megküzdésekről.

12.00-12.45: Tréninggyakorlatok, szerepjáték, filmrészletek

A veszteségélmények/gyász kommunikációs következményei a társas kapcsolatokban, a családban és a tágabb közösségben. Empátiafejlesztés, nézőpontváltás, segítő beszélgetés – a rogers-i hármas.

13.30-15.45: Kommunikációs összegzés. Csoportos munka

Az érzelmek kimutatása, kommunikálása. Kommunikációs ajánlások. A pozitív szuggesztív kommunikáció alapjai.

A képzés hozadékainak egyénre szabott megbeszélése, összegzése, következtetések levonása.
Szerepjáték

15.45 - 16.00 Záró kör.