

Соціальний wellbeing

Софія Березка



Той, хто живе своїм розумом і чужими почуттями, набагато корисніше для суспільства, ніж той, хто живе чужим розумом і своїми почуттями.



1. Introduction. **Вступ**

2. Workshop. **Виконання
практичних вправ та завдань.**

3. Questions & Answers. Discussion.
Питання та відповіді. Дискусія.

4. Feedback. **Надання зворотного
зв'язку**

Соціальний wellbeing

це побудова та підтримка здорових стосунків, а також змістовна взаємодія з тими, хто вас оточує.



Це почуття **приналежності**, **цнуючи різномантність**.

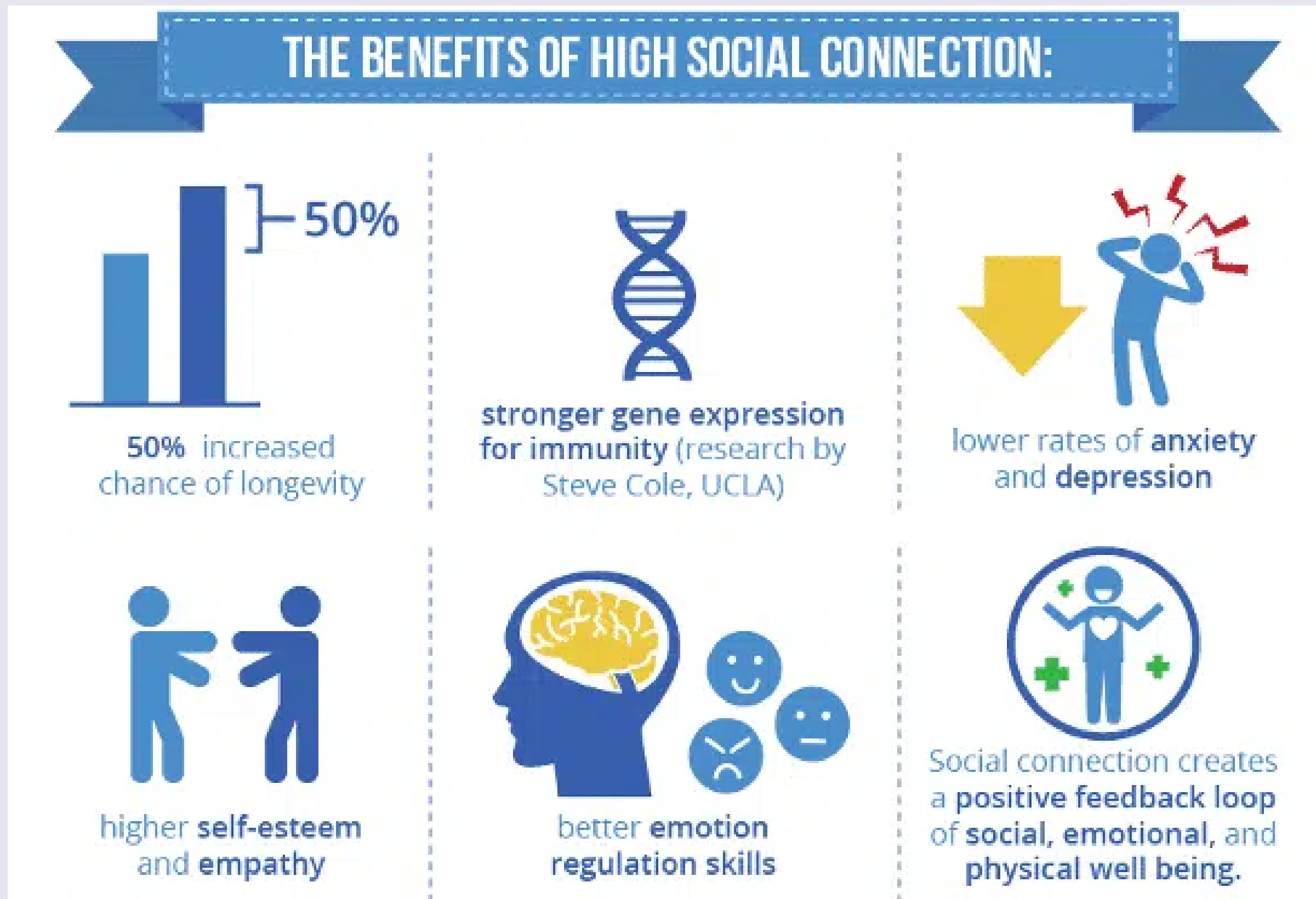
Передбачає **вдкрите спілкування**, **встановлення кордонів та взаємоповагу** незалежно від наших відмінностей

Корисні навички

- Вміння встановлювати соціальні зв'язки
- Вміння підтримувати / розвивати соціальні зв'язки
- Вміння припиняти соціальні зв'язки

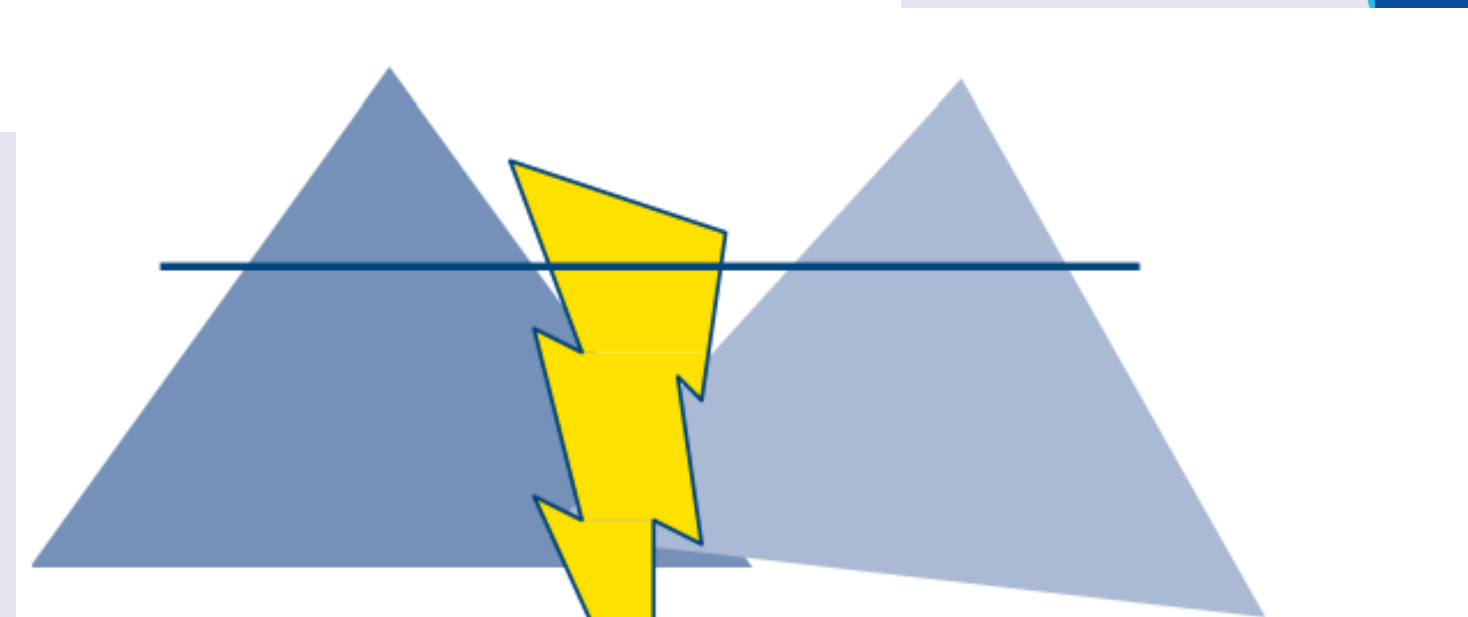


Користь соціальних зв'язків



Соціальний зв'язок більше пов'язаний з вашим суб'єктивним відчуттям зв'язку, ніж з кількістю друзів.

Ідентичність



Хто я ?

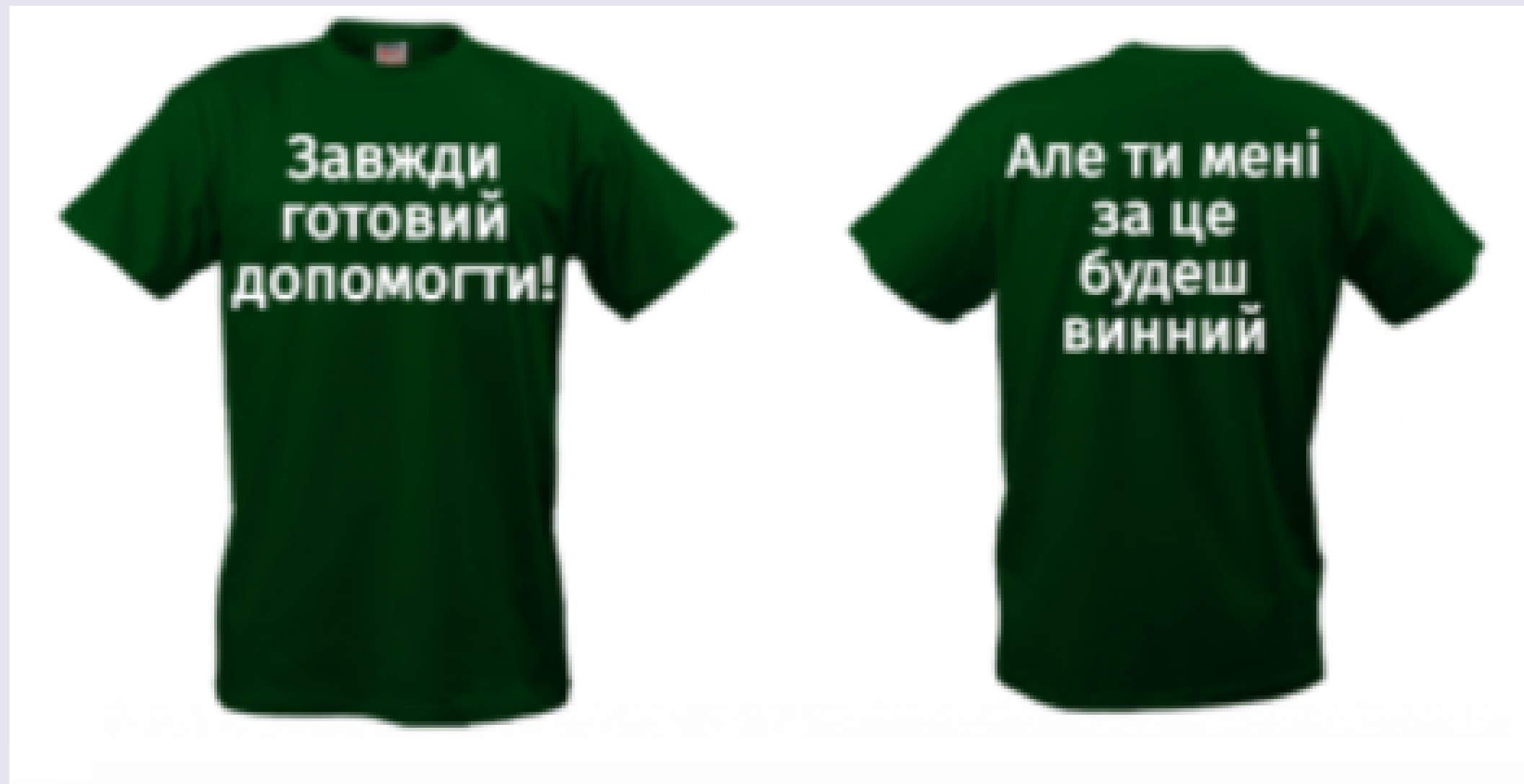


Дайте 20
відповідей на
запитання "Хто я?"

Спосіб аналізу:

- скільки маєте позитивних характеристик/слів;
- скільки негативних;
- скільки нейтральних;
- сімейні та міжособистісні ролі:...
- професійні ролі:.....
- інші соціальні ролі (читач, мрійник, риболов):...
- фемінні характеристики:
- маскулінні характеристики:
- нейтральні за гендером характеристики:

Надпис на моїй футболці



Придумайте надпис для власної футболки (1 сторона як вас приймають, 2 - який/ка ви є насправді).

Соціальний wellbeing

- Чи знаходжу я час для зустрічей із сім'єю чи друзями?
- Чи висловлюю я вдячність і любов до людей, які мене підтримують?
- Чи вважаю я свої стосунки позитивними, збагачувальними та автентичними?
- Чи докладаю я зусиль, щоб взаємодіяти з різними людьми з різним походженням, культурою та віруванням?



Робота у групах

Сформуйте поради

- як встановлювати соціальні зв'язки
- як підтримувати розвивати соціальні зв'язки
- як припинити соціальні зв'язки



Питання?



Sofia Berezka, Ph.D.

učo 531326

Konzultantka psychologického a kariérního poradenství
KarCentr MU

☎ 777 496 997 ✉ 531326@mail.muni.cz

📁 Vložení souborů do Úschovny