

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- повышение эффективности управления клиентом собственной жизнью, формирование способности решать проблемные ситуации и развивать имеющиеся возможности;
- стабилизация эмоционального состояния и оптимизация уровня тревожности;
- умение снимать состояние психоэмоционального напряжения;
- совершенствование коммуникативных навыков, а также преодоление неадекватных форм поведения и повышение уровня самооценки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

В процессе реализации программы пожилые люди и инвалиды получают социально-психологическую помощь в самопознании, адекватной самооценке и адаптации в реальных жизненных условиях, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижении эмоциональной устойчивости, что, в конечном счете, актуализирует их жизнь. С этой целью для клиентов проводятся лекции «Как справиться со стрессом», «Влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека», «Медиация, как способ разрешения конфликтов», «Психологические особенности людей пожилого возраста», «Конструктивное разрешение конфликтов» и др.

Программа реализуется на базе отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов путем проведения психологического консультирования, тренинговых занятий, лекций и бесед.

Место проведения: актовый зал, сенсорная комната

**Количество занятий в месяц: 2**