

FRÉTTABRÉF 2 SEIGLUÞJÁLFUN



"Til að hjálpa þér að takast betur á við erfiðleika, höfum viðþróað seigluþjálfun sem inniheldur 5 námsþætti. Með því að fara í gegnum þjálfunina getur þú eftt trú þína á eigin getu til að takast á við óvissu, óvæntar og oft flóknar áskoranir í lífi þínu."



1. FORGANGSRAÐAÐU EIGIN HEILSU

Í þessum námsþætti lærir þú um 3 lykilþætti góðrar heilsu: gott mataræði, hreyfing og betri svefn.

2. FÉLAGS OG TILFINNINGAFÆRNI

Viðfangsefnið þessa námsþáttar er sjálfsþekking, sjálfstjórn, ábyrg ákvarðanatáka, tengsl, samskipti og samfélagsvitund.



3. AÐLÖGUNARHÆFNI

Í þessum námsþætti verður unnið með tilfinningalæsi, hugleiðslu, að takast á við erfiðleika og hvernig er hægt að jafna sig fyrr eftir áföll.

4. SJÁLFSTILTRÚ

Í þessum námsþætti getur þú lært hvernig hægt er að: greina og nota persónustyrkleika þína, hugsa vel um heilann, efla dómgreind og sjá heildarmyndina til að bæta sjálfstjórn.



5. BJARTSÝNI OG SJÁLFS-SAMKENND

Í þessum námsþætti munum við horfa á aðferðir til a auka jákvæðni og lífsgleði s.s.: þakklæti, að finna tilgang/merkingu, að njóta líðandi stundar, sjálfsást o.s.frv.



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Samstarfsaðilar:

