

Kurzy osobního rozvoje, které tradičně již po několik let pořádáme pro studenty gymnázia v Lounech, se dotýkají specifické primární prevence /vyplynuly z dřívější pořádaných Peer programů/. Skupinová dynamika těchto kurzů s sebou přináší pozitivní sociální klima /s výchovnými zisky v oblasti interakčních vztahů a jejich chápání, hlubší ponor do psychiky své i ostatních ve skupině. Vyznačují se též aktivním sociálním učením /komunikace verbální a neverbální, mapování stresů u sebe i ostatních/, psychohrátky a modelové situace behaviorálním způsobem trénují v aktivním přístupu ve společenských procesech. Pomáhají v testové baterii uvědomit si vlastní postoje, stav psychického vyčerpání, vymezení hodnotového žebříčku. Rozvíjejí tvořivost, zvyšují empatii, nabízejí mnoho sebepoznávacích podnětů, dochází k uvědomění si vlastních limitů, poukazují na různé životní cesty a na to, kam která může vést. V součinnosti s tématy zdravého životního stylu /struktura práce a aktivního odpočinku, pravidelného spánku a zdravé výživy, pozitivního myšlení dochází k výrazné eliminaci reakce na nevhodné sociopatologické podněty. Kurz je postaven tak, aby byl zážitkově atraktivní a obsahově naplnil svůj cíl. Mgr Josef Zika a Mgr Jitka Kouřilová