

Grup Terapisi Seansı: Değişimi Kucaklamak

Talimatlar

Değişimi kucaklamak konulu oturumumuza hoş geldiniz. Bugün, her birimizin yaşadığı değişiklikleri keşfedeceğiz ve bu geçişleri yönetmek için güçlü yönlerimizi ve stratejilerimizi yansıtmak için bir çalışma sayfası kullanacağız.

Adım 1: Spesifik Değişikliklerin Tartışılması (15 dakika)

- Grup Paylaşımı: Her katılımcı hayatında yakın zamanda gerçekleşen veya gerçekleşecek olan bir değişikliği kısaca anlatacaktır. Açık Tartışma: Bu değişikliklerle ilişkili duygu ve düşünceler hakkında konuşacağız.

Adım 2: Çalışma Sayfası Etkinliği (20 dakika)

- Çalışma Sayfası Tamamlama: "Değişimi Kucaklamak" çalışma sayfasını doldurmak için biraz zaman ayırın. Bu, değişimle ilgili sizi neyin heyecanlandırıldığını belirlemenize, geçmiş başa çıkma becerilerinizi hatırlamanıza ve mevcut güçlü yönlerinizi ve kaynaklarınızı tanımanıza yardımcı olacaktır.

Adım 3: Paylaşım ve Tartışma (20 dakika)

- Paylaşım: Çalışma kağıdını tamamladıktan sonra, içgörülerinizi grupta paylaşma fırsatınız olacak.
- Tartışma: Ortak temaları tartışacağız ve paylaşılan deneyimlere ve stratejilere dayanarak destek sunacağız.

Adım 4: Düşünme ve Motivasyon (5 dakika)

- Yansıma: Oturum ve öğrendikleriniz üzerine düşünmek için bir dakikanızı ayırın.
- Motivasyon Mesajı: "Unutmayın, değişim büyüme ve yeni başlangıçlar için bir fırsattır. Gücünüze ve yeteneklerinize güvenin. Bu değişimin üstesinden gelecek ve diğer taraftan daha güçlü çıkacak güce sahipsiniz. İlerlemeye devam edin, bunu başarabilirsiniz!"

Terapotik Kartlar

Değişimi Kucaklamak

Hayatınızda bir değişiklik karş karşıyayorsanız, endişeli, heyecanlı veya belki de biraz emin olamadığınız bir duygu karmaşası hissedebilirsiniz. Bu çalışma sayfası, bu duyguların üstesinden gelmenize, değişimin faydalarını anlamanıza ve değişimi güvenle kucaklamak için stratejiler geliştirmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Karşı karşıya olduğunuz büyük değişimi ve bunun hayatınız için ne anlama geldiğini açıklayın.

Bu değişikliği düşündüğünüzde ortaya çıkan duyguları listeleyin.

Değişimle ilgili sizi endişelendiren nedir?

Bu büyük değişimle ilgili sizi ne heyecanlandırıyor veya bu değişimden ne gibi olumlu şeyler çıkabilir?

Değişimi Kucaklamak

Bu değişimle ilgili endişelerinizi azaltmak için atabileceğiniz bazı adımlar nelerdir?

Geçmişte değişimle başa çıkmanıza yardımcı olan becerilerinizi, faaliyetlerinizi veya güçlü yönlerinizi yazın.

Bu değişimle başa çıkma konusunda kendinizi güvende hissetmenizi sağlayan güçlü yönleriniz veya kaynaklarınız nelerdir?



Unutmayın, değişim büyüme ve yeni başlangıçlar için bir fırsattır. Gücünüze ve yeteneklerinize güvenin. Bu değişimin üstesinden gelecek ve diğer taraftan daha güçlü çıkacak güce sahipsiniz. İlerlemeye devam edin, bunu başarabilirsiniz!

Terapotik Kartlar