



Краевое государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»

Программа

«Релаксация. Источник счастья»

Прохождением курса данной программы обеспечивается коррекция и профилактика нарушений психики, решаются проблемы снятия психического и физического напряжения. Дыхательные упражнения, которые рассмотрены в данной программе улучшают энергетический обмен в организме, активизируют активность мозга, дыхание, сердцебиение. Умение произвольно контролировать дыхание развивает контроль над эмоциями и поведением.

Методы работы по программе включает: дыхательный (данная релаксация подходит для полного или частичного расслабления, укрепления нервной системы), визуальный (при данном способе человек, соблюдая общие правила для релаксации, представляет себе различные картины, следуя личным предпочтениям или инструкции психолога), мышечный (он же прогрессивный метод релаксации).

«Релаксация «Источник счастья» рассчитана на 16 сеансов.

Цель программы:

укрепление психического здоровья получателей социальных услуг, восстановление энергии.

Целевая группа:

граждане пожилого возраста и инвалиды, признанные нуждающимися в предоставлении социальных услуг в полустационарной форме обслуживания в условиях дневного пребывания.