

PIRMOSIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS (PPP) BAZINIAI MOKYMAI



LRK darbuotojai ir
savanoriai



Gyvi mokymai



Trukmė: 4-5 val.



Grupės dydis: 10-14
dalyvių



vasare.stroncikaite@
redcross.lt

Mokymų tikslas

Supažindinti mokymų dalyvius su pirmosios psichologinės pagalbos teikimo principais, reikalingais teikiant pagalbą žmonėms, išgyvenantiems sudėtingus įvykius, bei atlikti praktinius pratimus įtvirtinant įgūdžius teikti pirmąją psichologinę pagalbą.

Įgūdžiai, kurių išmoksite:

- Atpažinti emocines reakcijas, pasireiškiančias sudėtingų išgyvenimų metu.
- Aktyviai išklaudyti streso apimtą žmogų.
- Įvertinti, kokios pagalbos reikia ir jei reikia, tinkamai nukreipti.

Mokymų turinys:

- Emocinės reakcijos sudėtingų išgyvenimų metu
- Pirmoji psichologinė pagalba: Kas? Kodėl? Kam?
- Stebėk: atpažinimas, kam ir kokios pagalbos reikia
- Išgirska: aktyvaus klausymosi principai
- Nukreipk: prieiga prie paslaugų

Psichikos
sveikata



PSYCHOLOGIC FIRST AID BASIC TRAINING



LRC staff and
volunteers



Live trainings



Duration: 4-5 hrs.



Group size: 10-14
participants



vasare.stroncikaite@
redcross.lt

Aim of the training

To introduce the principles of psychological first aid for people surviving complex events and to carry out practical exercises to consolidate the skills of psychological first aid.

Skills you will learn:

- Recognise the emotional reactions that occur during difficult experiences.
- Listen actively to someone under stress.
- Assess what help is needed and make appropriate referrals if necessary.

Content of the training:

- Emotional reactions during difficult experiences
- Psychological first aid: what? Why? Who?
Observe: Recognising who needs help and what kind of help
- Listen: principles of active listening
- Refer: access to services

Psichikos
sveikata



Lietuvos
Raudonasis
Kryžius



PAGALBOS SAU MOKYMAI



LRK darbuotojai ir
savanoriai



Gyvi mokymai



Trukmė: 2 val.



Grupės dydis: 10-14
dalyvių



rasa.vysniauskiene@
redcross.lt

Mokymų tikslas

Supažindinti mokymų dalyvius su streso, nuovargio ir perdegimo požymiais bei išmokyti taikyti streso valdymo strategijas ir perdegimo įveikos būdus praktiškai.

Įgūdžiai, kurių išmoksite:

- Atsipalaiduoti
- Valdyti emocines streso reakcijas
- Įvertinti savo vidinius ir išorinius resursus, padedančius susidoroti su sunkiomis gyvenimo situacijomis
- Sudaryti asmeninį distreso ir perdegimo prevencijos planą.

Mokymų turinys:

- Stresas, nuovargis ir perdegimas
- Streso valdymo strategijos
- Pagalba sau esant perdegimui
- Pagalbos sau planas

Psichikos
sveikata



MOKYMAI „NETEKTYS IR GEDĖJIMAS”



LRK darbuotojai ir
savanoriai



Gyvi mokymai



Trukmė: 2 val.



Grupės dydis: 10-14
dalyvių



beata.pucinskaite@
redcross.lt

Mokymų tikslas

Supažindinti mokymų dalyvius su būdingu reagavimu į netektis, gedėjimo stadijomis, komplikuoto gedėjimo požymiais bei savipagalbos būdais.

Įgūdžiai, kurių išmoksite:

- Įgysite žinių apie gedėjimo stadijas bei jų dinamiką.
- Išmoksite atpažinti komplikuoto gedėjimo požymius.
- Sužinosite savipagalbos būdus išgyvenant netektį.

Mokymų turinys:

- Gedėjimo stadijos
- Komplikuoto gedėjimo požymiai
- Savipagalbos būdai netekus artimojo

Psichikos
sveikata

