

## **Перелік тем на ІДЗ**

ІДЗ - розробити терапевтичний тренінг з РЕАБІЛІТАЦІЇ, з використанням практичних методик, що будуть вивчатися протягом курсу - 20 балів

### **Орієнтовні теми тренінгової роботи**

1. Робота з травматичним досвідом.
2. Подолання відчуття тривоги та депресії.
3. Звільнення від негативних емоцій та стресу.
4. Страх невідомості, майбутнього
5. Подолання почуття провини
6. Психосоматика та фантомний біль
7. Проблеми зі сном
8. Самоідентифікація
9. Адаптація до цивільного життя
10. Покращення комунікації
11. Інтеграція в життя родини та суспільства
12. Релаксація
13. Підтримка
14. Пошук цілей у цивільному житті
15. Робота з самоцінністю та самооцінкою
16. Тайм-менеджмент особистості
17. Ресурсність