



# Klímagyász Műhely

## Program

1

### Érkezés, ismerkedés

Néhány szavas bemutatkozás, illetve önreflexió arról, hogy ki milyen mértékben érintett klímagyászban, klímaszorongásban.

2

### A klímaszorongás és a klímagyász kapcsolata

Már bekövetkezett és jövőbeli veszteségek. Kollektív, halmozott veszteségek, egyéni veszteségek, jövőkép elvesztése.

3

### A klímagyász jellegzetességei

Kollektív gyász, illegális gyász, régi gyász, transzgenerációs örökségek. A klímagyász szakaszai/fázisai, azok felismerése. A klímagyászhoz kapcsolódó érzések.

4

### A gyászfeldolgozást segítő eszközök

A gyászolók 6 szüksége. Rogersi szemlélet, kísérés, edukáció. Mélyadaptáció, mint megküzdési stratégia, egyéni és csoportos kísérésben használható technikák.

5

### Támogatási lehetőségek

Tematika 10 alkalmas klímagyász csoporthoz. "Jövőkép nélkül" - facilitált beszélgetés (egy alkalom). Egyéni kísérés.

6

### A műhely zárása, összegzés

Mit viszel magaddal, hogyan tudod alkalmazni, amit tapasztaltál?